

THE BEST OF TECHNO 2008: ЯРЧЕ, ГРОМЧЕ, МОЩНЕЕ!

Men's Health

СЕНТЯБРЬ
2008

33

УДОВОЛЬСТВИЯ

*без единого
разрыва!*

**ФИТНЕС-ЗАЛ
НА ДОМУ**

НАКАЧАЙСЯ
К ПРИХОДУ СОСЕДЕЙ

**СЕКС ПО
ДРУЖБЕ**

**АПГРЕЙД СТАРЫХ
ОТНОШЕНИЙ**

ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

ПРЕСС НА БЛЮДЕ

ЕДА ВМЕСТО УПРАЖНЕНИЙ

**8 ПЕРЦЕВ
НАМ
ПОМОГУТ**

ГОРЯЧО!
АНТИ-
ВИРУСНАЯ
ДИЕТА

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА
ААРОН ЭКХАРТ
Актер



4 606895 000062



08009

рекомендуемая
розничная цена
16 ГРИВЕН

СОДЕРЖАНИЕ

СЕНТЯБРЬ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

33 УДОВОЛЬСТВИЯ

- 64 **7 эрогенных зон**
- 100 **25 способов порадовать себя**
- 140 **1 сомнительная радость**

82 Фитнес-зал на дому
Накачайся к приходу соседей

36 Секс по дружбе
Апгрейд старых отношений

ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

112 Пресс на блюде
Накачайся за столом

ГОРЯЧО!

72 8 перцев нам помогут
Антивирусная диета

161 Лучшее техно 2008
Ярче, громче, мощнее

64

Редкий негатив Наоми Кэмпбелл: модель еще не успела себя проявить



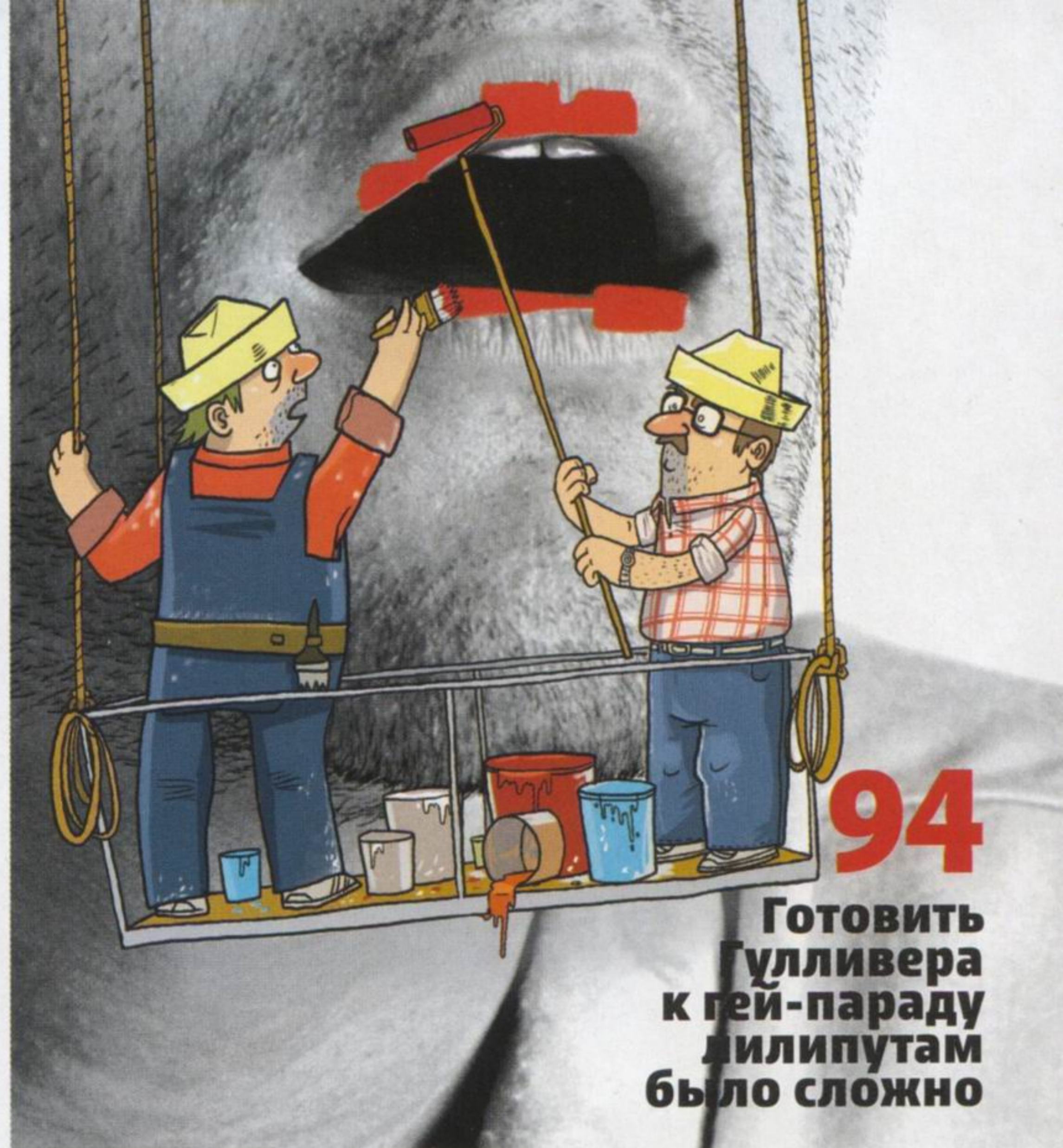
Фотограф: Lorenzo Agius

СОДЕРЖАНИЕ



122

На заправку оставалось буквально копьё...



94

Готовить Гулливера к гей-параду дилипутам было сложно

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

54 На что спорим?

Каждому прочитавшему – железный аргумент в подарок!

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

60 Аарон Экхарт

Живее, чем Бэтмен

78 Персональный тренер

Как порвать штангу?

80 Самооборона

Пощечиной в нокаут

86 Спасатели, вперед!

30 продуктов на всю жизнь

90 Персональный повар

Сделай это побыстрому

ПРОФИЛАКТИКА

92 Уколотся и пошел

О наркотиках – без страха и упрёка

ОРГАНИЗМ

94 Боль до дыр

Гид по отверстиям. Карта прилагается

106 История учит

Беседы о силе

120 Скальпы наголо!

Чешем репу

СКОРОСТЬ

122 Легенды и мифы наших дорог

Есть о чем поспорить дуракам

СПОРТ

128 От свистка до свистка

Ставим рефери в неудобное положение. Шесть раз

132 По местам

Осгор – французские Гавайи

ЭКСТРИМ

134 Радость между ног

Падать с велосипеда в грязь нужно с удовольствием

146 Практика

Пожалуйста бритесь!

ГАРДЕРОБ

148 Каляки-маляки

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

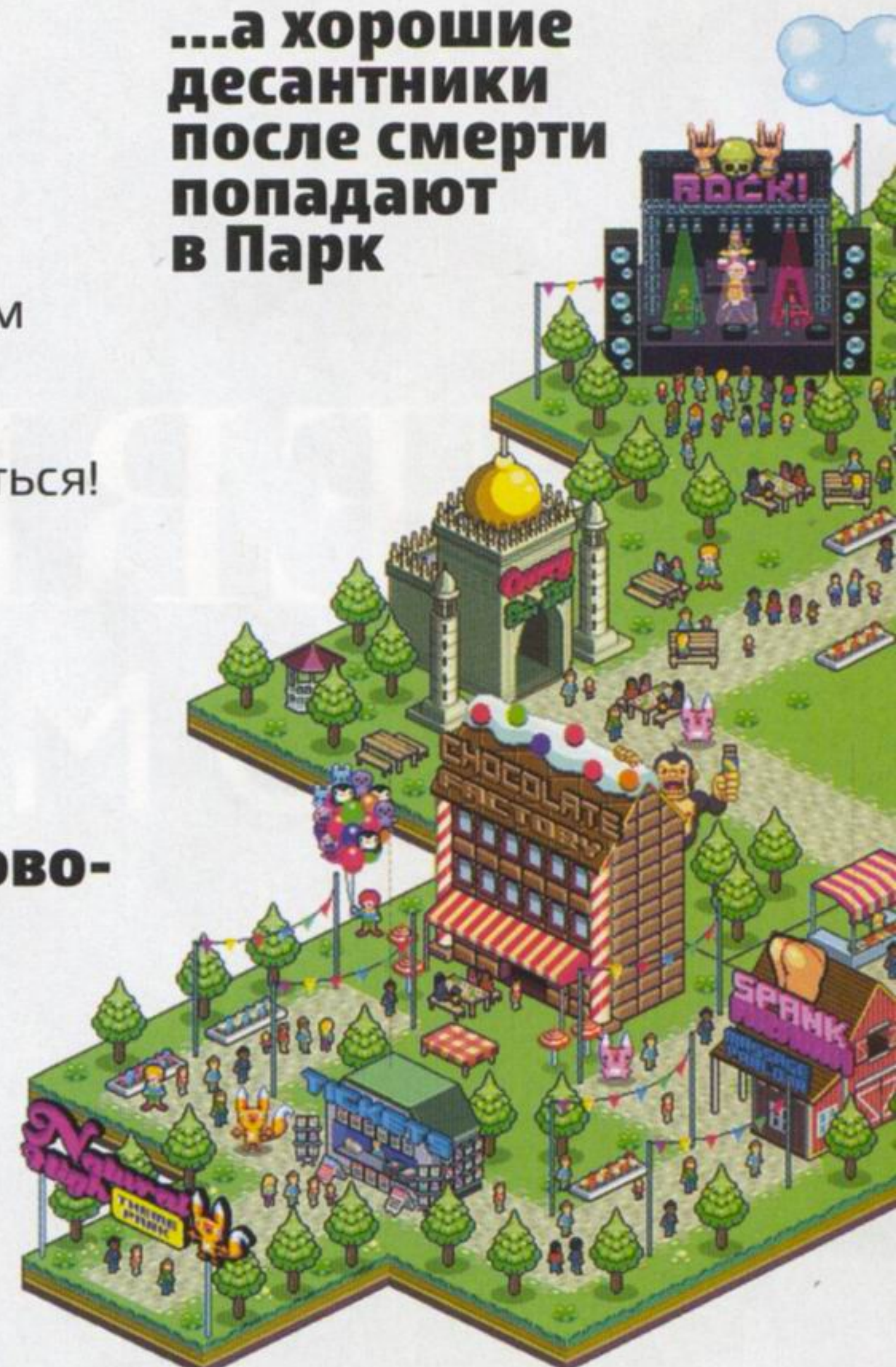
150 Кому плодово-ягодного?

МОДА

152 В своей песочнице

100

...а хорошие десантники после смерти попадают в Парк



В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

18 Письмо редактора

20 Обратная связь

24 Мужские ответы

30 Голограмма

58 Бюллетень

70 Продукт

184 МН Promotion

189 Где покупать

194 Побег

Такое



ПОНРАВИЛСЯ!

Очень понравился этот номер журнала. В прошлых номерах открываешь просмотреть — а там полжурнала про секс. Поскольку соответствующая избыточная озабоченность и мужских, и дамских журналов надоела до невозможности, то беру номера через раз или через много раз. Но этот номер меня утешил. Просмотрела и обрадовалась. Сексу почти нет — уфф! Много спорта, причем те упражнения, которые мне интересны: серия “со взглядом на командира”, упражнения без спортзала... Хотя сходила в магазин спортивного инвентаря и завывала: даже гантели дорогие, не говоря уже о грушах или о всяких комплексах. Буду, наверное, юзать вместо гантелей два старых советских утюга. Куплю дрын для лопаты на базаре, прибью воот такими гвоздями в проеме двери, буду болтаться и пытаться подтянуться. Интересно, какая из моих кошек до него допрыгнет первая?

НАТАЛЬЯ ЛИТВИНЕНКО

МН: Нам и самим, Наталья, этот секс — как кость в горле. Но если относиться к нему как к возможности разнообразить физические нагрузки — терпеть можно. К сожалению, подарить гантели и турник пока не можем. Вместо этого предлагаем на выбор женскую и мужскую туалетную воду adidas. А впрочем, бери все, в хозяйстве пригодится.

ПИСЬМО
МЕСЯЦА



ПИКАНТНОЕ ЧТЕНИЕ

Объясните, почему мужские журналы интереснее женских? И есть ли статистика, сколько женщин читают мужские журналы? И почему? И интересно ли читать мужчинам женские журналы? И почему чтение леди МН — это пикантно, а чтение Cosmo джентльменом — это позорно? А особенно мне интересно, почему, когда молодые люди видят меня с вашим изданием в руках, сразу хотят со мной познакомиться?

ВИКТОРИЯ

шторы не для “расслабления глаз”. Все дело в том, что мелатонин очень неустойчив и разрушается от света. Как вариант — можно купить повязку на глаза. При проблемах со сном или при смене часовых поясов можно употреблять мелатонин перорально по 3 мг за 45-60 минут до сна. Желательно не дольше недели, иначе могут возникнуть проблемы. И с либидо в том числе. Это не шутка. А еще от мелатонина снятся причудливые сны.

АРТЕМ

А Я ПРИВЫК

К хорошему человек быстро привыкает. Я привык каждое утро перед работой завтракать овсянкой и свежесжатым соком, на работе более-менее успешно демонстрировать начальству чрезвычайную работоспособность и рвение, вече-

ром — общаться с хорошими людьми. Еще я привык каждый месяц покупать Men's Health. И тут судьба забросила меня в командировку на целых два месяца в Копенгаген. Все там было — и сок, и друзья (в ICQ и телефоне), и даже работа. Вот только не было журнала. То есть был, но на английском языке. И могу вам со всей уверенностью сказать: тот, что делаете вы, мне нравится куда больше.

НИКИТА

по деревьям и ели жуков с фруктами. Как считаете, к каким положительным (или отрицательным) сдвигам приведет такая, абсолютно естественная и натуральная человеческая диета?

ПАВЕЛ ПИРОГОВ

МЫШЦА С ГИДРОПРИВОДОМ

Прочел я журнал за 2007 год, до этого просматривал еще более древние и понял: не о том вы

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДИЕТА

Вот вы пишете все время: полезно есть рыбу, полезно пить кефир, хлеб из муки грубого помола и так далее. А я вот думаю: наши древние предки, они ведь ни рыбу не ловили, не говоря уж о коровах и хлебах. Лазали себе





Евгений Крузенштерн

беспокойтесь! Железо качать — глупость. Когда мне было 15-17 лет, тогда для меня примером был Александр Засс. Вовсе не надувной качок, а натуральный силач, не отличавшийся современным “рельефом” тела. А на хрена, если он цепи рвал играючи и подковы гнул не напрягаясь? Так вот: долой тренажеры! Можно оставить турник.

Все остальное — туфта. Однажды, когда в 90-91 гг. я работал на стройке в Москве, у меня случилась производственная травма.

Вследствие чего мой половой орган стоял 10 суток. После того случая я понял: член — такой же мышечный орган, как и все остальное, но с гидроприводом, где вместо воды — кровь. Более того, есть 3-4 функции, поддерживающие наш мужской орган в напряженном вертикальном состоянии, практически невзирая на внешние раздражители. Далее, года четыре назад у меня случился прямо противоположный случай, при стрессовой ситуации мой орган категорически отказался стоять. Вообще. Тогда я назвал это состояние “временная дисфункция”. За месяц мне удалось восстановить всю прежнюю функцию члена с помощью обычных (только без смеха!) физических упражнений, “вспоминая” все прежние функции, сопутствующие эрегированию органа, заставить его не обращать внимание на боль и дискомфорт. Теперь он стоит. Никакой импотенции не существует! Есть временная дис-

функция — как защитная функция организма, что-то вроде потери сознания. Но это преодолимо! Теперь я намерен с помощью точнейших анатомических атласов на научной основе объяснить, как можно добиться победы над “временной дисфункцией”, и сделать свой орган как отбойный молоток. Долой замшелые взгляды на эту проблему!

ФОМЕНКО АРТЕМ НИКОЛАЕВИЧ

Здравствуй, уважаемый журнал. Да не дай тебе бог соседей, затеявших ремонт. В городе Б. наступило время “Р” — стучат молотки, скулят ножовки, слышна причудливая мужская речь — граждане массово ремонтируют жилища. Хочется залезть в диван, захлопнуть крышку и если не помереть, то вздремнуть суток 50.

Ремонтируют соседи справа, слева, даже одинокая бабушка сверху что-то красит и каждый раз внезапно залиристо смеется. Только снизу — тихо, но это не из-за торжества милосердия, а оттого, что снизу — подвал.

Круглые сутки измазанные штукатуркой люди выносят из квартир обломки мебели. Судя по выставленным на улице кроватям и тумбочкам, кажется, будто в квартире у среднестатистического человека находится небольшая армейская казарма. Человек на сто.

Начальница делает ремонт на даче — ей необходима там ванна. Ванну везут четвертый месяц. Один раз привезли не того размера, другой — не того цвета, на третий потеряли бланк доставки с адресом и успокоились. Обеспеченная начальница, оборвав телефон, все же добилась своего. На днях в ее дачный домик бережно внесли ванну, которая оказалась превосходного белого цвета, идеально подходящего размера, без царапин и потертостей. Все в ней было прекрасно, как в субботнем утре после рабочей недели. Ею хотелось любоваться вечно.

Позже обнаружилось, что отверстие для смесителя на ванне оказалось не с той стороны.

Из города М. сообщают, что в белорусском кухонном гарнитуре на четыре однодверцевых шкафчика оказалось пять дверок и почему-то отсутствует одна стенка.

“Однокомпонентный клей не подходит для паркетной доски, если ее толщина свыше 8 мм”, — словно про погоду пишет мне барышня из города С., человек сугубо творческий, то есть матерится и пьет.

“Каждый день начинается с того, что я обзваниваю список этих (вставьте сами) и (вставьте сами) их. (Вставьте сами) с кафельной плиткой, (вставьте сами) с полом, (вставьте сами) со смесителем”, — говорит она, и я на время перестаю завидовать ее собственной квартире и начинаю искренне жалеть. В остальное время я просто завидую.

— А сегодня было просто прекрасно все! — написала мне барышня из С., когда я размышлял, как бы мне позаковыристее закончить письмо. — Просто прекрасно. Я спала всего час, никакая вообще, злая и уставшая. А у меня на этот день доставка плитки заказана. И вот звонят мне чувачки, говорят: “Здравствуйте, заказывали ли вы доставку на сегодня? Очень хорошо, мы к вам уже почти приехали, будем через 15 минут!” Думаю: “НАКОНЕЦ-ТО нашлись нормальные люди! Вовремя привезли, все как надо, все четко, ура, уроды не везде!” А они продолжают: “Ну что? Уточним адрес доставочки? Значит, Нижняя Сыроватка...” Я помолчала, чувствую, что сил моих больше нет ни на что, и говорю: “Х... с вами. Везите в Нижнюю Сыроватку”.



МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



ЧТО ДЕЛАТЬ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА МИМО ПРОХОДИТ КРАСОТКА НЕ ХУЖЕ МЕНЯ И МУЖ ПРОВОЖАЕТ ЕЕ ВЗГЛЯДОМ? Я НЕ РЕВНИВАЯ, НО МНЕ НЕМНОЖКО ОБИДНО.

ИРИНА

“Я не ревнивая, но мне немножко обидно”. Толковый словарь русского языка Ушакова дает нам следующее определение слова “ревность”:

1. Страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-н. верности, в любви, в полной преданности. 2. Боязнь чужого успеха, опасение, что другой сделает лучше, мучительное желание безраздельно владеть чем-н. 3. Усердие, старательность, рвение (книжн. устар.). Собственно, нас интересует второе значение. А говоришь, не ревнуешь...

Какие 5 советов дадите для составления грамотной фитнес-программы?

ДИМАН

Ну, например, такие:

1. Отталкивайся от результата. Если программа приносит только боли в коленях, бросай немедленно.
2. Ставь четкие цели. Необходимо точно знать, сколько кг, в каком движении и к какому именно весу прибавить.
3. Работай над отдыхом. Как гласит старая тяжелоатлетическая поговорка: “Нагрузиться и дурак может, а ты попробуй восстановиться!”
4. Будь методическим нигилистом. Перестань искать себе сенсея от фитнеса. Собирай, компилируй, воруй, наконец, ищи то, что лучше работает для тебя.
5. Меняй отношение к делу. Мышцы вторичны — это всего лишь резинки, опутанные не-

рвными окончаниями. Дух первичен. Если ты не погружаешься полностью в процесс тренировок, отбрасывая любые сомнения, страхи и комплексы, которые в тебя забивали более слабые люди, то о значительных переменах и не мечтай.

У знакомого чувака проблема — потеет под мышками, а вследствие этого страдает его дорогой гардероб (желтеет тряпье), плюс к этому запашок. Будет клево, если вы поможете моему челу!

АРА

Пот не пахнет. Запах испускают бактерии, живущие на коже. Под мышками их может быть до 80 000 на см², тогда как в сухих областях, например, на предплечье — лишь около 2000. Избавиться от этих бактерий можно по-разному:

1. Душ два раза в день.
2. Формидрон. Продается в аптеке, стоит копейки. Нужно протирать чистую кожу под мышками каждый день в течение недели. В первые дни возможно жжение, придется потерпеть.
3. Эндоскопическая торакоскопическая симпатэктомия используется для лечения подмышечного гипергидроза, однако только при его сочетании с ладонной локализацией.
4. При изолированной форме подмышечного гипергидроза для уменьшения потливости может быть рекомендован кюретаж подмышечных зон, иссечение зоны подмышечного гипергидроза, а у полных пациентов — липосакция.
5. Неплохие результаты могут быть получены и консервативными методами (ботокс, дрионик), хотя и требу-

ется многократное повторное лечение.

В любом случае обязателен совет врача!

Вырезали аппендицит. Теперь все, чего добился, придется потерять? Врач сказал, что от двух до пяти месяцев без нагрузки придется провести.

АРТЕМ

Первое время действительно нужно отдохнуть. А затем начать с тренировки мышц живота, но ОЧЕНЬ аккуратно, чтобы не заработать осложнений. Главное правило — никакие движения не должны вызывать дискомфорта в животе. Все остальное очень дозировано, но часто, тренировки преимущественно общие, положения сидя или лежа, поаккуратнее с подтягиваниями, жимом на мосту и жимом ногами.



Что лучше — пробежка утром или интенсивная езда на велосипеде вечером?

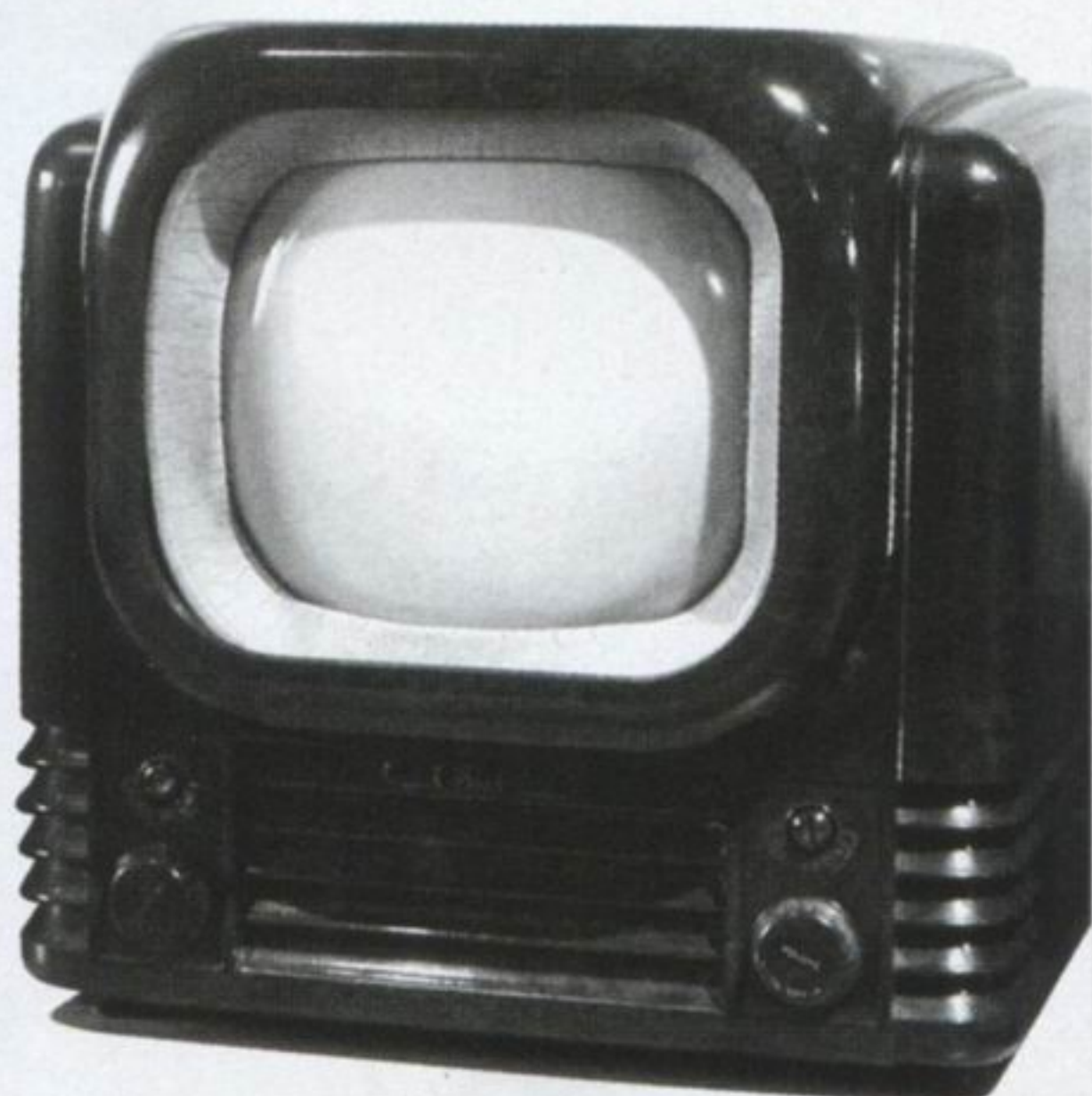
РОМАН

Смотря для чего. Если пробежка — это тренировка выносливости, нужной тебе для футбола, то тогда она предпочтительнее. Если же такое кардио — часть восстановительных процедур или ОФП, позволяющая выполнять большее количество основной работы, то тогда выбирай велосипед как более щадящий вид нагрузки на суставы.

Какая максимальная диагональ может быть у трубчатых телевизоров? Нужен самый большой.

192873

Ровно 20 лет назад Sony показала концепт 45-дюймового ЭЛТ-телевизора. В серию этот монстр так и не пошел, зато по сей день остается самым большим ТВ "на трубке". Самое большое из того, что можно купить, — это 40-42-дюймовые модели. Раз уж речь пошла о самых больших теликах, то нельзя не упомянуть рекорды и в других классах. Например, самый большой ЖК — 108-дюймовый Sharp Aquos 108", ну а среди плазм чемпион Panasonic с экраном 150 дюймов. Только учти, что большому телику — большой ценник. Так Sharp Aquos 108" обойдется в \$102 000.



МОЯ ДЕВУШКА ЖАЛУЕТСЯ НА СВОЮ ГРУДЬ, МОЛ, МАЛЕНЬКАЯ ОЧЕНЬ. УСТАЛ ЕЕ УСПОКАИВАТЬ. КАК МОЖЕТ 3-Й РАЗМЕР БЫТЬ МАЛЕНЬКИМ?! ЕЙ ДОЙКИ НУЖНЫ?

ТОЛЯН

Нет, ей нужна психологическая лоботомия. Главное, не вздумай пока ретироваться из ее жизни. Она решит, что ты ушел, потому что у нее маленькая грудь, и наглотается таблеток. Попробуй утешить ее темой сисек. Критикуй чужие, отведи ее на нудистский пляж, найди и заставь посмотреть документальные фильмы про последствия операций по увеличению груди. Не поможет, предложи оплатить имплантацию. А нет ни денег, ни желания морочиться, бросай ее без сожалений. Сама виновата.



ЛЮБЛЮ СВОЮ ДЕВУШКУ, НО НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ О ЕЕ ПРОШЛОМ. РАССКАЗЫВАТЬ О НЕМ ОНА НЕ СОБИРАЕТСЯ, А МЕНЯ ЗЛИТ ЕЕ ЛИЦЕМЕРИЕ. ОНА ИЗ ОЧЕНЬ СТРОГОЙ СЕМЬИ И ПОПРОСИЛА МЕНЯ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ СКАЗАТЬ, ЧТО БЫЛА НЕВИННА. ЗНАЧИТ, ЕЙ ЕСТЬ ЧТО СКРЫВАТЬ?

КОРВИН

Ее нежелание делиться с тобой своим прошлым может быть вызвано массой причин. Даже если в нем было что-то гадкое или пикантное, она имеет полное право молча засыпать неприятные воспоминания золой и пеплом. Хотя такое поведение, конечно, не очень вписывается в мои личные представления о здоровой откровенности в паре. Ты же отнесись

к этому философски, если любишь, и помоги ей построить ваше совместное настоящее, плавно перетекающее в приятное обоим прошлое. Солгать родне тоже можно, семейные разборки не нужны ни ей, ни тебе. Но вообще крепко подумай, хочешь ли ты начинать совместную жизнь с таких интрижек.

КАК ГРАМОТНО ПОПРОСИТЬ У ДЕВУШКИ ПРОЩЕНИЯ ЗА ПРИЧИНЕННУЮ БОЛЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБИДЕТЬ ЕЕ ПОВТОРНО?

ДМИТРИЙ

Ты сможешь обидеть ее повторно только в том случае, если начнешь применять тактику "лучшая защита — нападение". И тогда вашим отношениям уже ничто не поможет. Виноват — имей

мужество искренне повиниться, снести оскорбления или пощечину и даже стать на колени. Главное — знать, зачем просишь прощения, быть уверенным, что хочешь ее вернуть и загладить вину, и быть готовым к любому исходу.

КАК СЕКС ИЗ ТУПОГО ЖЕЛАНИЯ ПРЕВРАТИТЬ В БЛАГОРОДНУЮ ЦЕЛЬ?

НИКИТА, КОТОРЫЙ БЕЗ ЛОГИКИ

Брать с каждой партнерши по полтиннику и жертвовать их в фонд защиты горячегоголовых беспанцирных ледяных червей. Или выбирать для секса исключительно монструозных дурнушек и самоабвенно их удовлетворять. Главное — искренне верить в благородство своих намерений. Остальное — детали.

Иногда не могу добиться эрекции, причем одновременно с этим обычно быстро наступает эякуляция. Что посоветуете?

INKOGNITO

Причины тут могут быть как психологические, так и физиологические. В первую очередь посети уролога. Хотя возможно, у тебя просто повышенная сексуальная возбудимость, свойственная молодому возрасту. Но для собственного успокоения все же сходи к врачу, он придаст тебе уверенности.

Слышал байку, что спать на левом боку вредно. Будто в таком положении на сердце давят соседние органы и оно не отдыхает. Правда?

ВЯЧЕСЛАВ

Можешь спокойно засыпать на левом боку, если тебе так лучше. Дело в том, что эта байка так до сих пор не подтверждена и не опровергнута. И сделать это сложно, потому что на каком бы боку ты ни заснул, есть почти стопроцентная гарантия того, что ты будешь переворачиваться во сне.

Когда подтягиваюсь на турнике прямым хватом, начинает болеть от середины предплечья до середины бицепса, но с обратным хватом все нормально. Что делать?

АНДРЕЙ ГОЛИКОВ

Не подтягиваться прямым хватом. Вместо этого включить в программу молотковые сгибания на бицепс и подъем штанги на бицепс обратным хватом (в разные дни) и вернуться к проблемным для тебя подтягиваниям спустя пару месяцев.

Я хочу попробовать со своей девушкой такую вещь, как snowball kiss, оральный с окончанием в рот.

То, что борсетка является апофеозом пошлости, мы поняли уже лет 10 назад. Но ключи, документы, портмоне и другие вещи куда класть? Особенно остро это проявляется летом, когда количество карманов сведено к минимуму.

ADVAKAAD

На смену твоим мучениям уже давно пришли модные мужские сумки, и вариантов не так уж мало! Сумки-портфели, сумки-ремни, деловые сумки на съемном плечевом ремне... Разнообразие столько, что у тебя закружится голова при выборе своего сочетания делового стиля и безупречного качества с легкой тенью свободы передвижений.

Какую реакцию я могу ожидать? (Извините за ошибки — я не русский.)

САУЛЮС

Сколько людей, столько и мнений. Насчет реакции и понравится ли ей, лучше спросить у самой девушки. Также можешь обсудить эту тему на форуме menshealth.com.ua. А с окончанием у тебя все в порядке, проблема в корне.

Мне хотят привезти из США iPhone. Чего мне ждать от использования в нашей стране данного средства связи? Стоит везти?

ТИМУР

Все трудности с "прописыванием" iPhone в Украине заключаются в том, что не всегда к самой последней версии прошивки телефона есть программа, которая его перепрошивает. Поэтому



дишь ноги, синхронно с этим совершая хлопки над головой руками или просто разводя их в сторону.

Моя девушка не получает от секса никакого удовольствия. Я ее спросил: это только со мной или со всеми так?! Сказала, что со всеми. Она спортсменка. Как доставить ей такое удовольствие, чтобы в соседней комнате подумали: боже, да он сейчас ее убьет! Просто надоело получать удовольствие одному.

ЕВГЕНИЙ

Попробуйте вечером вдвоем отправиться на какой-нибудь стадион или в закрытый спортивный зал. Займитесь сексом там, прямо среди снарядов, матов или пустых трибун: как будто на вас смотрят тысячи зрителей. Экспериментируйте с позами и кричите во все горло. Поверь, у спортсменов все то же самое. Потайного второго владения у них нет.

Я предпочитаю не кончать, учусь себя контролировать. Хотя девушка и обижается, но меня волнует другое — это не вредно для представительной?

ГЕОРГИС

То, что ты учишься себя контролировать, — очень хорошо. А что касается проблем, связанных с искусственной задержкой эякуляции, то существуют разные мнения по этому поводу. Одни (среди них поколения китайцев, индусов, взращенных на трактатах йоги, Дао, "Кама-сутры") ратуют за искусственную задержку эякуляции и не видят в этом ничего плохого. Другие же уверяют, что это приводит к непредсказуемым сбоям в работе всего организма мужчины. Однозначного ответа до сих пор нет, так что работай на свой страх и риск.

в худшем случае тебе придется подождать, пока научатся обходить защиту очередной версии ПО. Ждать этого в любом случае меньше, чем начала официальных продаж на Родине.

Какая операционная система лучше — Windows или MacOS?

РОМАН

Это вечный спор. Но, во всяком случае, MacOS надежнее. Убить ее сложнее, к тому же вирусов под Mac гораздо меньше, а значит, и интернет-серфингом можно заниматься с меньшей опасностью.

Что за упражнение — "сигнальщик"?

НИКОЛАЙ

"Сигнальщик" похож на прыжки со скакалкой. Но ты не просто прыгаешь, а разводишь и сво-

СПЕЦИИ ■ АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЗНАНИЕ ■ ДОСУГ ■ ФИНАЛ ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:

Константин Воронцов,

Павел Горбачев, Олег Горшков,

Петр Ежов, Василий Ковалев,

Мария Троицкая





ТО ЛИ ДЕВУШКИ У НАС
ПОШЛИ НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ,
ТО ЛИ ЧИТАТЕЛЬ
ПРИВЕРЕДЛИВЫЙ.
НА ВОПРОС: “ЧЕГО НЕ
ХВАТАЕТ ТВОЕЙ ДЕВУШКЕ?”
— “С НЕЙ ВСЕ ХОРОШО”
ОТВЕТИЛИ ТОЛЬКО
1,3% ОПРОШЕННЫХ.
ОСТАЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ
РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ ТАК:

32,1% УМЕНИЯ ВОВРЕМЯ
ЗАМОЛЧАТЬ

22,1% УМЕНИЯ
ЗАНИМАТЬСЯ
ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

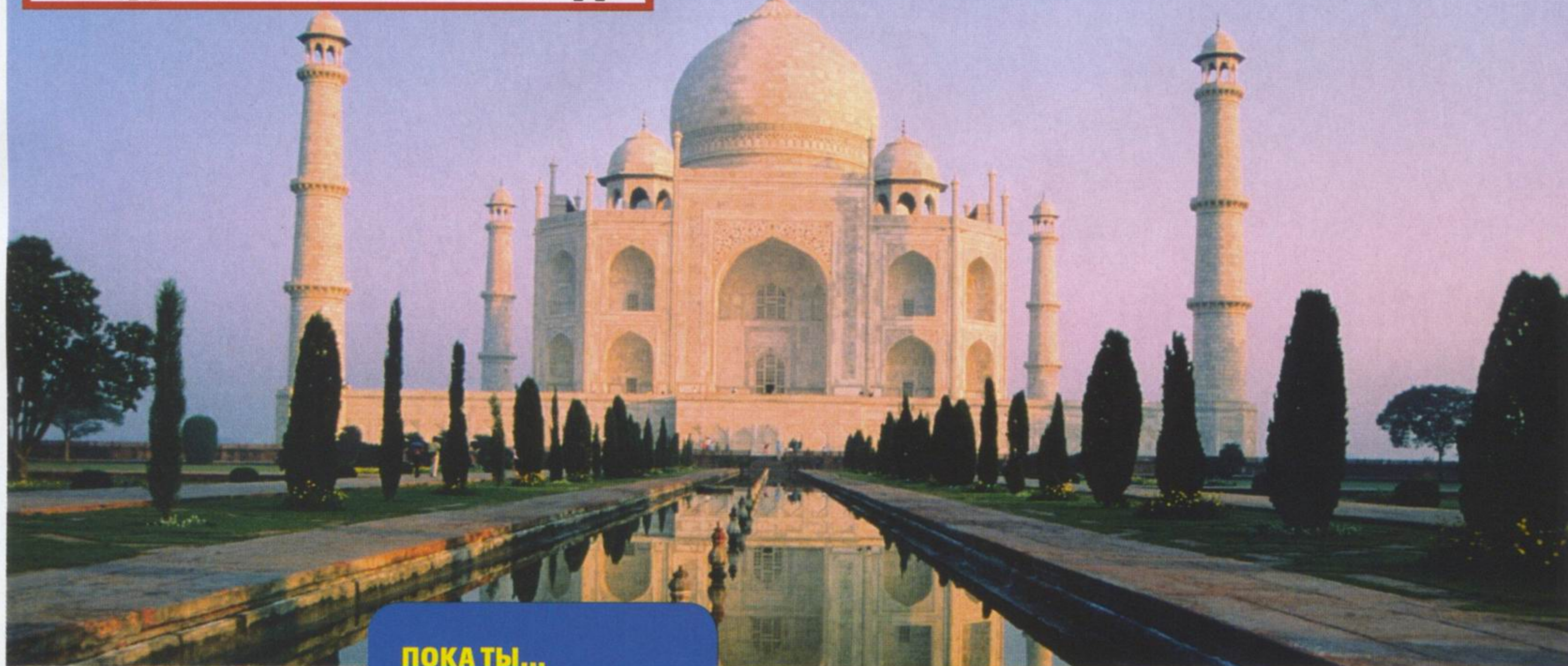
18,3% КРАСИВОЙ ГРУДИ

13,4% КРАСИВЫХ ЯГОДИЦ

1,3% ДЛИННЫХ НОГ

0,3% ХОРОШЕГО
ХАРАКТЕРА

ЧТО ДЕЛАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ



ПОКА ТЫ...

экономишь на завтраках, пытаешься скопить на первый взнос за квартиру

...УМНЫЕ ЛЮДИ

Покупают дешевую недвижимость и потом продают ее за дорогого.



США В прошлом году в Штатах случился кризис на рынке не надежной ипотеки – сотни тысяч домовладельцев, переставшие выплачивать проценты банкам, едва не спровоцировали новую Великую депрессию. Цены на жилье обрушились – торопись сорвать куш! Особенно учитывая, что доллар упал. Дом с тремя спальнями во Флориде стоит 220 000 у.е. Двухкомнатная квартира в Лос-Анджелесе – 150 000. В среднем жилье подешевело за последний год на 15-20%. При этом эксперты полагают, что через 9-12 месяцев рост цен возобновится. Так что есть смысл поторопиться.



РУМУНИЯ Румыния перехватила эстафету у еще недавно столь популярной Болгарии. Родина Дракулы вступила в ЕС в прошлом году, но дома и квартиры здесь пока не подорожали. Таунхаус в зеленой зоне под Бухарестом можно приобрести за 40 000-50 000 евро, а домик с участком на черноморском побережье – от 25 000.



ИСПАНИЯ Испанский рынок жилья лихорадит уже полтора года. Это не кризис, но жилье дешевеет. Так что эксперты советуют не пропустить удобный момент. Испания, пожалуй, единственная из развитых стран Европы, предлагающая относительно доступное жилье иностранцам.

На побережье Коста-Бланки и Коста-Бравы до сих пор можно приобрести одно-, двухкомнатные апартаменты за 100 000-130 000 евро. По испанским законам, человек, купивший недвижимость в стране, имеет право на получение бесплатной мультимедиа с правом проживания в Испании 6 месяцев в год.



ОАЭ По числу небоскребов Дубай уже давно обогнал Нью-Йорк, а уровень жизни и безопасности здесь один из самых высоких в мире. Жилье ежегодно дорожает на 5-15%, но пока еще остается относительно доступным. В Дубае лишь 10% – коренные жители. Остальные 90% – “граждане мира”, работающие или проживающие в эмирате. За 300 000 евро можно купить, например, квартиру в одном из небоскребов Dubai Marina (106 кв. м). Здание имеет ресепшен, фитнес-центр, бассейн, подземные парковки, химчистку и пр. До моря каких-то 100 м пешком.

КАК ГОВОРИТСЯ

● Курт

Он же курд – растертая с солью и красным перцем до брызгоподобного состояния сузьма. Сузьма – это отжатый через марлю катык. Катык – густой кисломолочный напиток, получаемый при заквашивании молока сметаной. Без всех вышеперечисленных продуктов не обходится ни один завтрак, обед или ужин в Средней Азии.

● Чилим

В наше время слово приобрело несколько наркотическую окраску, а на самом деле чилим, или водяной орех, – речное растение с вполне съедобными плодами. Теперь он в Красной книге, а до революции водяными орехами торговали на каждом рынке.

● Брандахлыст

Если вместо пива тебе подадут водянистую жидкость, приправленную димедролом, а вместо супа – воду с одиноко плавающим тестом отпельменей, оба эти, с позволения сказать, блюда требуются назвать брандахлыстом, после чего уйти из заведения, не заплатив. Учти, если поданное блюдо или напиток не жидкое (пусть и плохо приготовленное), – термин “брандахлыст” к нему не подходит.





РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

Лимонад

Сделать искусственную газировку люди додумались только в 1767 году. Английский химик Джозеф Пристли сконструировал насос, насыщающий воду газом, образующимся при брожении пива. Промышленное производство таких насосов, названных сатураторами, начал некто Якоб Швепп, основавший знаменитую по сей день марку Schweppes. Углекислый газ в воде помо-

гает утолять жажду и действует как слабый консервант. Соединить газировку с лимонным соком решили в начале XIX века. В 1820-е в Европе уже продавался лимонад, расфасованный в бутылки. Разумеется, с течением времени лимонный сок и прочие натуральные ароматизаторы заменились в напитке невнятной химией. Предлагаем тебе классический вариант.

РЕЦЕПТ

На 1 л лимонада:

- 5 лимонов
- Сахарный сироп
- 250 мл яблочного сока
- 500 мл газированной воды
- 3-5 веточек мяты
- Лед

Готовится напиток фантастически просто. Свари сироп, остуди, выжми из 4,5 лимонов сок, а еще пол-лимона нарежь на дольки. Разотри мяту со льдом, залей соком, сиропом и газировкой. Разлей по стаканам, укрась дольками лимона, трубочками, зонтиками, шпажками, вишенками и прочей ерундой.



В ИЗБРАННОЕ

[HTTP://WWW.VIRTUAL-WORLDS.NET/](http://www.virtual-worlds.net/)

С программкой LifeDrop, которую ты найдешь на этом сайте, можно на собственном опыте убедиться, легко ли быть Богом.

LifeDrop — это виртуальная капля воды, в которой плавают с десяток амeboобразных созданий. У каждого — свой генотип, своя форма тела, специфика обмена веществ и модель поведения. В процессе эволюции ДНК этих тварюшек под воздействием среды меняется, кто-то выживает, кто-то становится обедом. Мальчиков и девочек нет, но две особи вполне могут вступить в брак и родить кого-то третьего. "Дитя", по правилам эволюции, унаследует наиболее приспособленные к жизни в капле гены родителей. Ты можешь вносить изменения в ДНК подопытных самостоятельно, клонировать самых сильных или выдергивать из капли неудачников.



[HTTP://MEALSFORYOU.COM/](http://mealsforyou.com/)

Суть сайта понятна из названия. Очень понятный и удобный

сделанный сборник рецептов здоровых, полезных и простых в приготовлении блюд. Удобное меню поиска. Вводишь например, "топинамбур" — и сайт выдает тебе все известные ему блюда, приготовленные из этого корнеплода. Аналогично вводишь "омлет" — и получаешь рецепты омлета. Одно "но" — сайт англоязычный.



ТРЕНИНГ ДЛЯ МОЗГОВ

1 Какое число должно стоять вместо знака вопроса?

Y	Apple	Apple	Apple	175
Apple	5	5	5	
Y	5	Apple	Y	
Y	5	Apple	Apple	?
125		180		

2 Впиши числа 0, 4, 8 и 12 в клетки квадрата так, чтобы сумма по вертикали, горизонтали и по большим диагоналям была равна 24.

0	?	12	0
?	?	?	?
4	?	?	?
?	?	?	12

3 Какая из букв латинского алфавита обозначает максимальное количество разных звуков в разных языках и что это за звуки?

По-приятельски

Ты знаком с девушкой со школьной скамьи. Половые различия не мешали вам быть лучшими друзьями, пока в определенный момент ты не понял: вот она, рукой подать, прекрасная во всех отношениях! Как бы улучшить ваши отношения?

1 Рекламная кампания

Что ты хороший парень — она знает и так, иначе не общалась бы с тобой. Теперь, как в рекламе, ты должен доступно и понятно объяснить, чем ты отличаешься от других аналогичных товаров на рынке. Например, от ее бывших, которых ты знаешь как облупленных (с ее же слов).

2 Выключи свет

Сделай, как бы невзначай, ваши встречи романтическими — последний сеанс и ночная прогулка вместо пива на лавочке как обычно. При этом продолжай вести себя как друг. Она должна сама, а не под влиянием твоих плотоядных щипков за задницу, почувствовать, что ситуация изменилась.

3 Она лучше всех

В разговоре акцентируй внимание на женских качествах, которые тебе нравятся

и которые есть в ней (даже если это неправда). Не забывай добавить ложку дегтя, отмечая, к примеру, что все бы хорошо, но до чего ж безвкусные розовые тапки она носит.

4 Еще пара пар

Пригласи ее на встречу с друзьями. При этом заранее позаботься о том, чтобы все друзья были парами. Автоматически получится, что вы как бы тоже пара. Усиливай это ощущение, ухаживая за ней (если вы, например, обедаете вместе).

5 Последний шаг

Все банально — проводи домой и подари поцелуй. Только не торопись, в вашем случае времени до первого поцелуя должно пройти куда больше, чем при классическом знакомстве с девушкой. Постарайся убедить ее (и себя), что, даже если ничего не получится, вы сможете остаться хорошими друзьями.



— Знаешь, милый, дедушка рассказывал, что этот подземный ход ведет через мусоропровод прямо в ЖЭК...

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДРУЖЕСКОГО СЕКСА:

- ➕ Она прекрасно знает, что именно тебе нравится в постели, чем тебе не угодили предыдущие девушки и как ей себя вести.
- ➕ Начисто отсутствует проблема, "о чем говорить на первом свидании".
- ➕ Тебе не надо изворачиваться и делать вид, что ты лучше, чем есть на самом деле.
- ➖ Обзаведясь новой любовницей, ты можешь потерять старого друга. Как следует подумай, прежде чем переходить к действиям.
- ➖ В ваших отношениях не будет никакой интриги — тяжело удивить друг друга после N лет знакомства.
- ➖ Она знает все твои минусы, например, тягу к случайным интрижкам в командировке.

КОНДОМ МЕСЯЦА

Перед тобой — самое технологически продвинутое средство контрацепции из всех на данный момент существующих. Это — гибрид презерватива и вибратора. В комплект входит малюсенькая батарейка, которой, правда, хватает от силы минут на 10. Впрочем, уважающей себя девице 10 минут общения с вибратором должно хватить за глаза.

В ТЕМУ:

ПРО ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА ЧИТАЙ В "ГИДЕ ПО ТЕХНИКЕ"

Круто замешано

ЧТО
ЗАКАЗАТЬ
В БАРЕ?

ПЬЕМ



НЕ ПЬЕМ

ДАЙКИРИ СО ЛЬДОМ

Ром, 1 ч. л. сахара (20-25 ккал), сок лайма или лимона, молотый лед. Неплохой выбор. Алкоголь вымывает из организма витамин С, лимонный сок восполняет недостачу. Но если ты чересчур разгорячен — лучше не пить: ангина не дремлет.

“КРОВАВАЯ МЭРИ”

Водка, томатный сок, острый соус. Ликопин от сочетания с алкоголем своих целебных свойств не теряет. Капсаицин подстегивает метаболизм. А вот сочетание этанола с витамином А (в помидорах его довольно много) считается неблагоприятным для печени.

ГЛИНТВЕЙН

Красное вино, специи, цитрусовые, сахар (не менее 45 ккал). Хорошо согревает, но и только. Витамины из-за нагрева улетучиваются, полезные свойства вина уменьшаются. Зато вероятность изжоги заметно повышается.

ЭГГНОГ

Ром или виски, сливки, молоко, сахар и взбитые яйца. Не менее 250 ккал и 11 г насыщенных жиров. Не говоря уж об опасности подхватить сальмонеллез. Но дамы от таких напитков отказаться не в силах.

АЛКОГОЛЬ+ЭНЕРГЕТИК

Алкоголь расширяет сосуды, но потом они резко сужаются и давление повышается. Кофеин, таурин усиливают сердцебиение и тоже повышают давление. Так и до гипертонии недолго. Энергетики маскируют действие алкоголя — тебе кажется, что ты гораздо трезвее.



Физкульт-салат

Закуси перед тренировкой

- 250 г филе говядины
- 2 помидора сливки
- 1/3 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- Кочан салата ромен
- 4 ст. л. бальзамического уксуса
- 3 ст. л. сыра с голубой плесенью
- Соль, перец

Натри филе солью и перцем и поджарь. Желательно на гриле, но можно и на простой сковороде — по 6 минут с каждой стороны. Пока жарится, порежь овощи и натри чеснок. Мясо нарежь полосками, смешай с овощами, заправь уксусом, как следует перемешай и посыпь мелко нарезанным сыром.

ПРЯНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Чем посыпать такое вкусное блюдо, как обезжиренная сывороточная котлета с пророщенными макаронами.

- **Имбирь** Способствует пищеварению, удаляет токсины из организма, усиливает потоотделение, отличный природный антисептик.
- **Гвоздика** Улучшает пищеварение, помогает при простуде, богата витаминами А, В₁, В₂, С и РР. Завари от простуды чай с имбирем, гвоздикой, лимонным соком и перцем чили.
- **Корица** Содержит эфирное масло с сильными антиоксидантными и антибактериальными свойствами. Дешевая корица содержит опасное для здоровья вещество кумарин. Передозировка корицы может вызвать пищевое отравление.

- **Кориандр** Содержит эфирное масло с антисептическими свойствами, витамины А, В₁, В₂, В₃, С, кальций, магний и фосфор. Кориандр помогает работе желудка.
- **Куркума** Входит в состав всех смесей типа карри. Это натуральный антибиотик, она очищает организм, стимулирует иммунную систему, растворяет вредные для работы мозга протеины.
- **Базилик** Укрепляет кровеносные сосуды, улучшает обмен веществ и очищает и омолаживает кожу.



“Надоело быть круглым”

На фото слева — Тимур Сафин образца 2003 г. Справа — Тимур Сафин после рестайлинга.

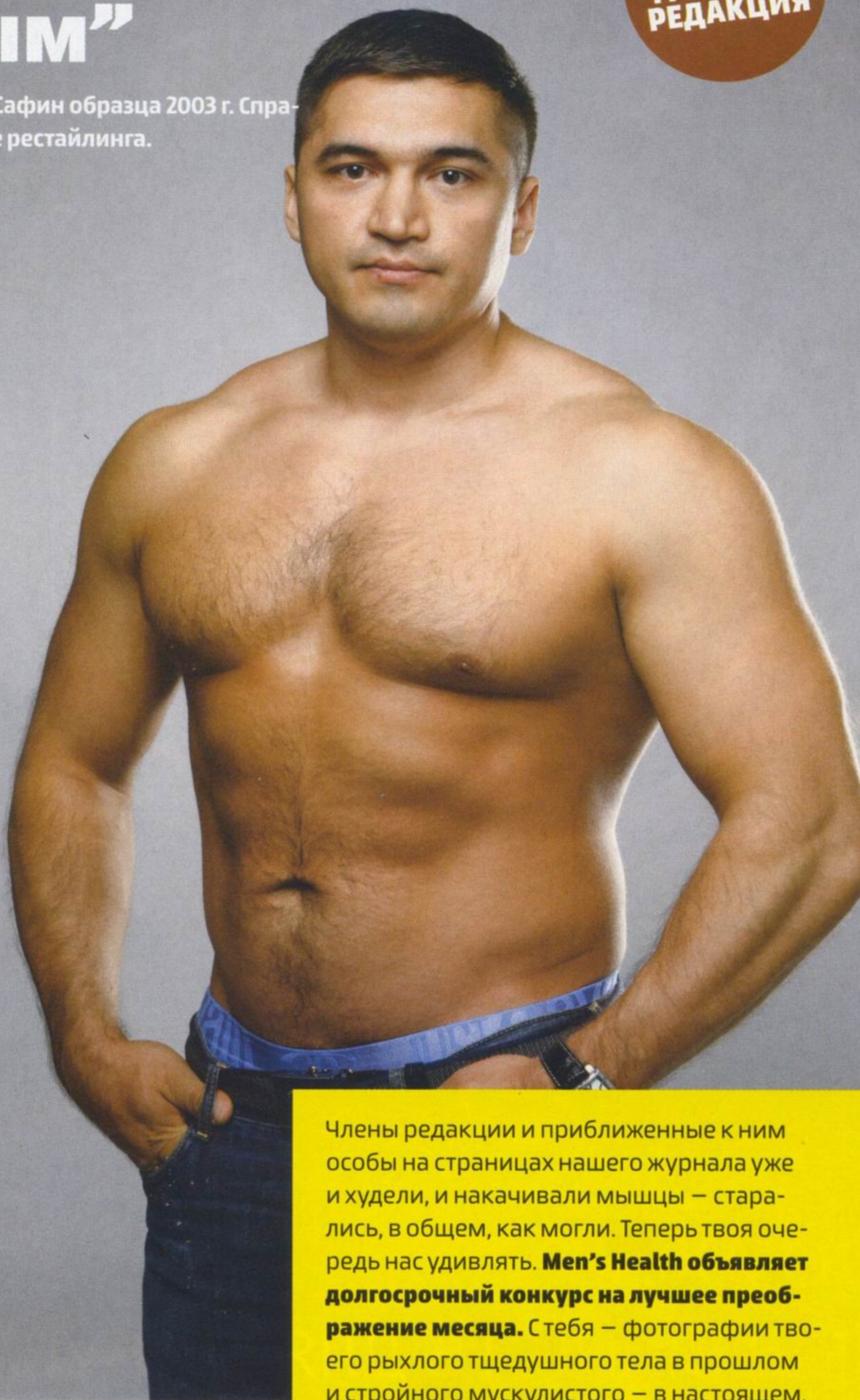


Вес до: 106 кг
Вес после: 90 кг

ДИЕТА

У меня ежедневно было 5 приемов пищи, в каждый я получал по 30 г белка; углеводов — по 60 г в завтрак и обед и по 30 г в полдник и ужин.

- **Завтрак:** отварной рис и яичница из 4 яиц
- **Обед:** гречка с молоком и 150 г отварного мяса
- **Полдник:** белково-углеводный коктейль
- **Ужин:** отварная пшеница и 100-150 г рыбы
- **На ночь:** белково-углеводный коктейль



Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ

Члены редакции и приближенные к ним особы на страницах нашего журнала уже и худели, и накачивали мышцы — старались, в общем, как могли. Теперь твоя очередь нас удивлять. **Men's Health объявляет долгосрочный конкурс на лучшее преобразование месяца.** С тебя — фотографии твоего рыхлого тщедушного тела в прошлом и стройного мускулистого — в настоящем. С нас — респект и место на страницах МН.

ТРЕНИРОВКА

Я занимался 3 раза в неделю. Занятия строились так:

- 10-15 минут разминки на беговой дорожке, 60-85% от максимальной ЧСС.
- 10-15 минут растяжка всех мышц, начиная с шеи и заканчивая ногами.

● Силовая часть состояла из 6 комплексов классических упражнений на основные группы мышц: жим штанги лежа, подъем на бицепс, приседания со штангой и т.д. Я чередовал разные упражнения в четную и нечетную неделю. Первые три группы — в первую

неделю, вторые три — во вторую.

- 1 и 4 группы** (пн) — грудь, бицепсы, пресс
- 2 и 5 группы** (ср) — ноги, пресс, низ спины
- 3 и 6 группы** (пт) — верх спины, трицепсы, пресс
- 30-40 минут аэробной нагрузки, 60-

75% от максимальной ЧСС, на любом кардиотренажере.

- В таком режиме я занимался первые 2 года. Затем просто поддерживал полученную форму.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УЛУЧШИТЕЛЬ

Краткий справочник по развитию полезных навыков.

Сеанс №1

КАЛИЙ Всего один банан в день помогает сохранять наработанные мучительным тяганием железа результаты. Американские ученые выяснили, что калий, которым так богаты бананы, не дает мышечной массе рассасываться с возрастом.

ЯЙЦА Забудь уже всю эту бредятину с холестерином. Чем активнее занимаешься — тем больше ты должен есть яиц, 4-5 штук в день — вполне нормальная доза. Никакой другой белок не усваивается так хорошо, как яичный.

СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

Разноцветные жидкости в пластмассовых бутылках — классический пример плацебо, утверждают авторитетные британские специалисты в вопросах спортивного питания. Так что смело можешь переходить на более дешевую и ничуть не менее полезную воду.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ

А также разгибания с гантелью из-за головы и другие акробатические упражнения скорее доведут тебя до травмы, чем обеспечат большими мясистыми руками.



Кафе “Сюрприз”

Все перечисленные ниже утверждения позволяют тебе не только не давать бармену на чай, но и вовсе забыть дорогу в его заведение.

● **В баре стоит микроволновка** — о хорошей кухне можно забыть. Если ты ценишь бары не за кухню, а за общество, смело иди к стойке и проси разогреть омлет.

● **В писсуарах нет антисептических таблеток или хотя бы льда:** чистый ухоженный туалет — визитная карточка любого приличного места.

● **Безумная музыка** На твою просьбу сделать потише тебя должны либо пересадить за более удобный столик, либо действительно сделать потише.

● **В туалете нет бумажных полотенец** — фен для рук увеличивает твои шансы подхватить заразу аж на 500%.

ЖЕЛЕЗНЫЕ БУФЕРА

Я ДАВНО ХОЧУ СДЕЛАТЬ ТАТУИРОВКУ, НО ПРИ ЭТОМ ХОЖУ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ И БОЮСЬ, ЧТО ЕСЛИ Я ЕЕ СДЕЛАЮ СЕЙЧАС, А ПОТОМ СТАНУ БОЛЬШЕ, ТО ОНА РАСТЯНЕТСЯ И БУДЕТ НЕКРАСИВОЙ — ТАК ЛИ ЭТО?

Безусловно. Вообще все (включая нас с тобой) имеет тенденцию растягиваться и становиться некрасивым. Но посоветую тебе трюк — делаешь татуировку таким образом, чтобы при напряжении, например, бицепса бедра морячок шаркал ногой, купола синели, а якоря раскачивались в такт волнам. Окружающие будут в восторге.



Перед тобой график, сравнивающий реальный, выявленный врачами вред от стимуляторов и их общепринятый социальный статус. Как ты видишь, алкоголь и табак лишь немного уступают лидерам рейтинга, несмотря на то, что закон и общественное мнение несколько не порицают их употребление.



ГЕРОИН

(тяжелый наркотик)

КОКАИН

(тяжелый наркотик)

АЛКОГОЛЬ

(легальный продукт)

ТАБАК

(легальный продукт)

МАРИХУАНА

(легкий наркотик)

ЛСД

(тяжелый наркотик)

ЭКСТАЗИ

(легкий наркотик)

ПОППЕРСЫ

(легальный продукт)

В ТЕМУ:

ПОДРОБНЕЕ О СТИМУЛЯТОРАХ И О ТОМ, ЧТО ОНИ НА САМОМ ДЕЛЕ СТИМУЛИРУЮТ, — ЧИТАЙ В РУБРИКЕ “ПРОФИЛАКТИКА”

Обитаемый остов

Нервы у тебя, вполне возможно, стальные. И сердце каменное.
А кости все равно хрупкие, костяные. За ними особый уход нужен.

1 ГРЕМЯТ КОСТИ

Ничто, казалось бы, не предвещало вечернего падения в канализационный люк. И ушибленная нога выглядит как обычно — разве что припухла и болит. По внешним признакам перелом распознать сложно — если только тебя не переехал асфальтовый каток. При любой более-менее серьезной травме обязательно сделай рентген.

2 СЛЕД КРОВАВЫЙ

Обломки костей рвут ткани, которые начинают кровоточить. Из-за вытекшей крови область вокруг перелома опухает и темнеет. Образовавшаяся гематома — защитный слой вокруг поврежденной кости, внутри которого формируются новые кровеносные сосуды и происходит регенерация тканей.

3 ЛОМАТЬ — НЕ СТРОИТЬ

Прежде чем выращивать новую кость, твой организм активизирует специальные клетки, которые уничтожают обломанные концы костей. Чем неподвижнее окажется твоя конечность в это время, тем быстрее и качественнее будет произведена работа.

4 ГОРЯЧАЯ РУКА

В течение восьми часов после перелома в покалеченной руке (или ноге) поднимается температура. Переживать по этому поводу не надо, пытаться сбить температуру — тоже. Это лишь очередная предосторожность твоего организма — таким образом он стимулирует кровообращение и процесс сращения тканей.

5 ШИНО-МОНТАЖ

Выращивая новую кость, организм сначала создает каркас из кальция (отвечающего за прочность) и коллагена (отвечающего за эластичность). Минимум подвижности и обязательная фиксирующая шина — вовсе не блажь врачей. Из-за мягкости первоначальной конструкции она легко может срастись неправильно — и кость придется снова ломать и начинать все по новой.

6 ТРЕЗВЫЙ И КОСТЛЯВЫЙ

Плохие новости — гипс и алкоголь сочетаются плохо. Крепкое питье вымывает из организма кальций, который тебе сейчас особенно нужен. Хорошие новости — через 18 месяцев после перелома ты получаешь более здоровую и крепкую кость, чем была раньше.



КАК СПАСТИ ЦЕННУЮ КНИГУ, ЕСЛИ...

...ТЫ УРОНИЛ ЕЕ В ВАННУ

Не надо выжимать, класть в духовку или вешать над плитой. Лучше хорошенько намочить ее еще раз, дай стечь лишней воде, проложи каждую страницу (надемся, это была не "Война и мир") бумажным полотенцем и положи в теплое место под гнет. Че-

рез час поменяй полотенца. Затем через три и еще раз — наутро. Суши еще сутки.

...ТЫ ПРОЛИЛ НА НЕЕ МАСЛО (УРОНИЛ СОСИСКУ, НЕОЖИДАННО ЭЯКУЛИРОВАЛ)

Проложи грязное пятно бумажными полотенцами и положи книгу под гнет как минимум на три дня.

...ТЫ ЗАЛИЛ ЕЕ ЧАЕМ, КОФЕ И ДРУГОЙ КРАСЯЩЕЙ ЖИДКОСТЬЮ

Опусти раскрытый том в теплый слабый мыльный раствор, поводи им под водой, чтобы он как следует пропитался водой, но не три. Затем сполосни в чистой воде и переходи к пункту "если ты уронил книгу в ванну".

...КНИГА ИСПИСАНА ПОМЕТКАМИ И ПОДЧЕРКИВАНИЯМИ

Аккуратно сотри их ластиком, непременно параллельно тексту и никак иначе. Потом пропылесось страницу.



ДУРА ЛЕКС УРОК №13

Как требовать алименты с бывшей жены?

Украинским папашам, воспитывающим детей самостоятельно, повезло больше, чем, к примеру, российским: юридически у них, в России, понятия "отец-одиночка" не существует. Впрочем, многим нашим "одиночкам" от этого не легче. Жена-то денежки не платит! Ее, конечно, можно найти, отвезти в лес и привязать к сосне на пару дней, чтобы стала сговорчивее, но можно выбрать и более гуманный вариант. Вот что тебе нужно знать.

● Решение воспитывать ребенка, конечно, вызывает уважение, но помни — алименты выплачиваются именно ребенку, чтобы не ухудшить его материальное положение.

● Самый удобный вариант, максимально исключающий споры, — составление договора о содержании ребенка. В нем родители заранее прописывают размер алиментов и порядок их уплаты. Важно, чтобы их сумма была в итоге не ниже установленной законом. Такое соглашение заверяется нотариально и имеет силу исполнительного листа, то есть в случае чего с ним можно обратиться на место работы экс-жены, и тогда сумму алиментов удержат из доходов автоматически.

СПРАВКА: Уклонение от уплаты алиментов является уголовным преступлением, правда, карается не слишком строго. Согласно Ст. 164, злостному неплательщику алиментов придется выложить от ста до двухсот необлагаемых налогом минимумов, или быть готовым к общественным работам от 80 до 120 часов. Самое неприятное, что может получить неплательщик, — до двух лет в исправительном учреждении открытого типа. Если это не образумит неплательщика, его могут приговорить к исправительным работам сроком до двух лет или к ограничению свободы — от двух до трех лет.

СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

Сошедшая с ума программа GPS-навигатора в Англии отправила несколько десятков машин к 30-метровому обрыву. Мы заранее расскажем тебе о том, что делать, если машина висит над пропастью.

1 Первое, главное и практически невыполнимое условие — не паниковать. Рекомендуем все же попытаться.

2 Замри и прикинь время до падения. Если ты внутри переднеприводного авто — все хуже: у него большая часть веса находится спереди, а значит, време-

ни мало. Если машина замерла на месте, попробуй слегка сместиться к выходу и понять, как твои манипуляции сказываются на положении авто.

3 Передние двери еще над землей? Тебе повезло: медленно открой одну из них и — на выход. Если под передними дверьми уже провал — медленно отползай

на заднее сиденье. Возьми с собой что-нибудь, чем можно выбить окно — вполне возможно, что открывать дверь будет уже некогда. Ударь в центр стекла и лезь наружу.

4 Но все это работает только в том случае, если ты единственный узник машины-качалки. Хуже, если в ней полный комплект пассажиров. Тут главное — четкое руководство. Осуществлять его должен ты, как прочитавший эту заметку. А вылезать первыми должны те, чьи места ближе к краю обрыва.



1795

Французский кулинар Николя Франсуа Аппер изобрел консервирование. Он долго кипятил варенья, супы и рагу, потом заполнял ими стеклянные банки. Первые консервы хранились несколько месяцев.

ДОЛГАЯ
СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ



КОНСЕРВЫ ЖЕСТЬ КАК ОНА ЕСТЬ

1810

В Париже открылся первый магазин "Разная еда в бутылках и коробках", продававший консервы. Банки были тяжелыми и неудобными и стоили очень дорого.



1883

Юлиус Магги изобрел технологию производства сухих концентратов для супов и бульонов. Они стали называться "Золотые кубики Магги".

1964

Гений поп-арта Энди Уорхол создал серию картин с изображением банок консервированного супа Campbell's. Самая дорогая из них продана на аукционе за \$5 млн.



1980-Е

Бум домашнего консервирования вызвал всплеск заболевания ботулизмом. Бескислородная среда консервной банки идеальна для развития вызывающего смертельную болезнь микроорганизма.

1990-Е

Производство консервов становится все более массовым и дешевым. Все растительные масла заменяются вредным пальмовым, молоко и сливки — искусственными растительными заменителями, мясо — соевым экстрактом.



1812

Наполеон первым применил консервы (суп, баранье рагу и даже клубничный мусс) для снабжения армии во время российской кампании. Впрочем, обозы повсеместно разграблялись русскими партизанами и особо французской армии не помогли.



1813

В английском городе Бермодси налажен выпуск консервов в жестяных банках. Через год продукция прошла испытание в армии и на флоте.

Реклама

ДІЄ ВДВІЧІ ШВИДШЕ*



Подвійна сила проти болю

Solpadeine

- головний біль
- зубний біль
- періодичні болі у жінок
- біль у м'язах
- невралгія
- біль у спині



Розчинні таблетки діють вдвічі швидше, ніж звичайні таблетки та капсули

лама лікарського засобу.
зволено відпускати БЕЗ РЕЦЕПТА (Наказ МОЗ України №897 від 27.12.2006 р., Наказ МОЗ України №210 від 14.05.2003 р.).
о загальні застереження читайте в інструкції, за необхідності проконсультуйтеся з лікарем.
епарати «Солпадеін» компанії «ГлаксоСмітКлайн Хелскер Юкрейн Т.О.В.» (Великобританія).

Epidem.ru

Journal-plaza.net

Таблетки
Р.П. МОЗ України
UA/4740/03/01
від 31.03.2008.

Капсули
Р.П. МОЗ України
UA/4740/02/01
від 10.07.2006.

Таблетки розчинні
Р.П. МОЗ України
UA/4740/01/01
від 10.07.2006.

“Жизнь удалась”

Представляем набор “Жизнь удалась”: твоя задача — собрать все это в своем гараже и радоваться жизни.



Corvette замочили

Американцы слишком серьезно воспринимают информацию о потеплении и таянии льдов — недавно они выпустили первый водоплавающий Corvette. Это не амфибия, а полноценный катер с салоном, двигателем и фарами от легендарной машины. Оказавшись внутри, ты можешь даже не понять, что сидишь не в сухопутной, а в водной версии: и сиденья, и руль, и обивка дверей те же, что у последнего поколения суперкара Chevrolet. Цвет кузова тоже фирменный — красный, но зато дорожная версия не может похвастать такой опцией, как подсветка мотора: в темное время суток 505-сильный двигатель катера, закрытый стеклянной крышкой, освещают красные светодиоды.



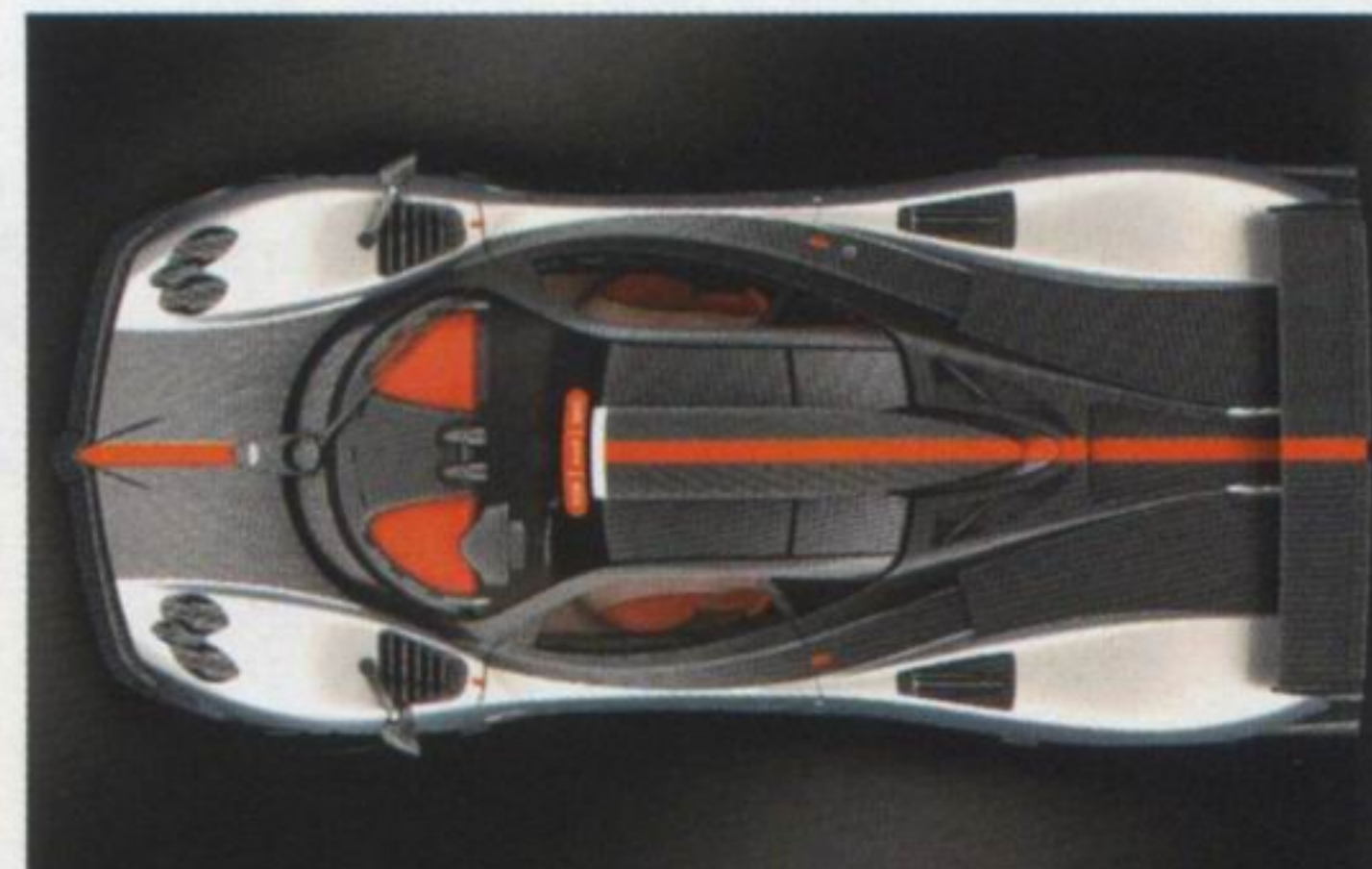
Шар земной

Новозеландцы обожают шары. Например, они уже много лет катаются с гор в надувных шарах-зорбах. Однако, так как горы есть не везде, а ездить в шарах новозеландцам, похоже, хочется постоянно, им пришлось изобрести самодвижущийся Buzzball. Ему не нужны горы, достаточно, чтобы были заряжены аккумуляторы. Электромоторы приводят в движение систему колес, расположенных внутри. Эти колеса заставляют шар вращаться. К счастью, водителю переворачиваться не придется — кресло закреплено таким образом, чтобы всегда быть в одном положении. Вместо руля — две рукоятки, вместо двери — съемный люк, в качестве защиты — пятиточечный ремень безопасности.



С иконой к небу

Если денег на квартиру тебе не хватает, купи самолет и улетай в теплые страны, подальше от загазованных, стоящих в пробках городов. Компания ICON Aircraft предлагает удобный двухместный самолет всего за \$139 000. За эти деньги он будет разгоняться до 195 км/ч, взлетать и садиться с суши и воды, а также преодолевать без дозаправки 560 км. Называется чудо ICON A5. У него складные крылья, которые облегчают хранение, GPS-приемник, который не даст потеряться, и мощная музыкальная система, которая не позволит скучать. В качестве опции предлагается специальный парашют, который поможет сесть, если 100-сильный мотор вдруг забарахлит. Мы бы эту опцию заказали в первую очередь.



Назло запретам

Говорят, если очень сильно разогнаться, камеры слежения на дорогах просто не будут успевать заснять твои нарушения. Мы нашли машину, на которой лучше всего проверить эту теорию. Pagani Zonda Cinque позволит тебе превысить разрешенную в городе скорость почти в шесть раз: ее максимум 350 км/ч. Что еще приятнее — нарушить закон можно даже на самой короткой улице: уже через 3,4 сек. после старта машина наберет 100 км/ч, а через 9,6 стрелка перевалит за 200. Ну а чтобы это нарушение не стало последним в жизни, керамические тормоза Brembo остановят Zonda Cinque со скорости 100 км/ч за 2,1 сек., а с 200 км/ч за 4,3. Впрочем, если впереди не тупик, а поворот, сбрасывать скорость не обязательно — даже на обычных шинах эта Zonda выдерживает боковое ускорение 1,45 G. Жалко только, что все пять машин этой серии уже раскуплены, несмотря на цену в 1 млн евро за штуку.



Тряпка!

BMW представила концепт-кар GINA, который может играть мышцами не хуже своего хозяина. Кузов GINA — это обтянутый специальной тканью металлический каркас, поэто-

му машина изменяет форму в зависимости от того, как двигается под тканью ее “скелет”. Когда GINA открывает дверь, кажется, что акула поднимает плавник, когда она зажигает фары, кажется, что

она открывает глаза. Жаль, но о серийном будущем этой технологии пока говорить рано. Хотя, с другой стороны, может, оно и к лучшему? А то эту машину можно порвать в буквальном смысле слова.

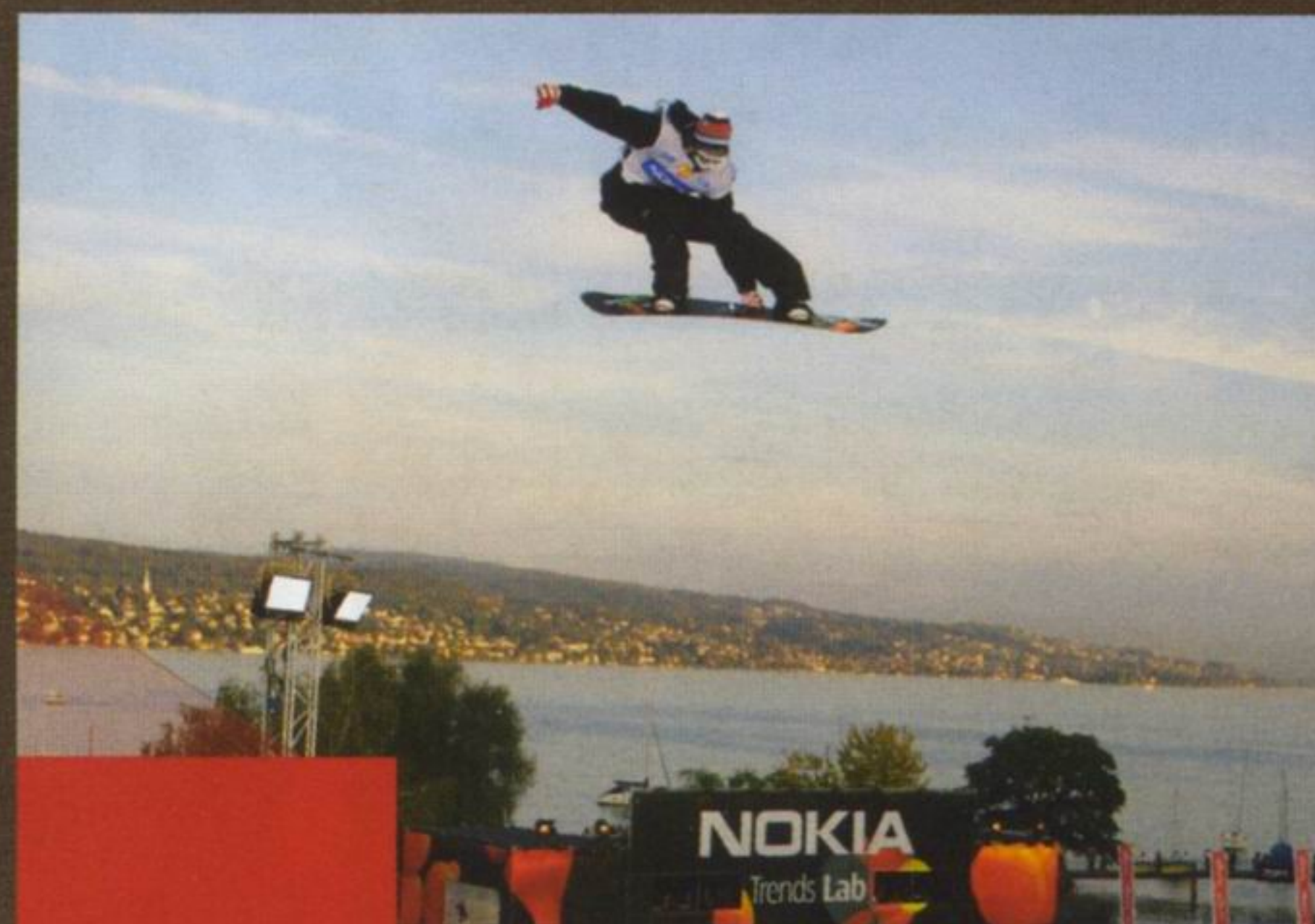
КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

**19-28
СЕНТЯБРЯ**

СЪЕЗДИТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ QUIKSILVER PRO FRANCE

● Осгор, Франция

Один из самых зрелищных этапов Кубка мира по серфингу с призовым фондом в \$320 000 ежегодно собирает под своими флагами лучших серфингистов современности. Теперь, чтобы воочию увидеть, что творят на волне звезды серфинга, например, 8-кратный чемпион мира Келли Слейтер, не обязательно разоряться на тысячи долларов и лететь на Гавайи или в Австралию. Тебе надо лишь добраться до французского курорта Биарриц. Хорошую погоду обещать не можем, а вот накал страстей и отличное шоу – гарантируем.



**26-28
СЕНТЯБРЯ**

ЗАГЛЯНУТЬ НА FREESTYLE.CH

● Цюрих, Швейцария

В очередной раз на берегу Цюрихского озера пройдет большой фестиваль экстремальных видов спорта. Сюда съедутся лучшие из лучших в мире сноубординга, FMX'а и скейтбординга, а также около 80 производителей снаряжения и одежды для спортсменов, которые организуют поблизости выставку.

**КНИЖНАЯ
УРНА**



КАКУЮ КНИГУ НАДО ВЫБРОСИТЬ? “1001 КНИГА, КОТОРУЮ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ”

Вроде бы, на первый взгляд, ничего альбом – красочный, на хорошей бумаге. Если бы там оценивались рекламные слоганы или обложки книг, цены б не было. А так – ему в помойке место. Потому что отборочная комиссия какая-то странная. Российских произведений крайне мало. Практически все рекомендованные к прочтению книги – романы, а ведь есть и другие жанры, ничуть не хуже. Да и вообще руководствоваться такими рецензиями – себя не уважать. Лучше самому побольше читать, чем на этот кирпич время тратить.


56
МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК VERTICAL TONES AND HORIZONTAL NOISE

● **Исполнитель:** The Emperor Machine

● **Лейбл:** DC Recordings, 2006
Сайд-проект Энди Мичема из

разудалой хаус-команды Chicken Lips. Любовь музыканта к ископаемым аналоговым инструментам на этом альбоме достигает апогея. Неостановимый, спонтанный, но в то же время очень продуманный хруст, свист и бульканье раритетных синтезаторов сопровождаются семидесятилетним гитарным фанком и вкрадчивым вокалом, декламирующим что-то вроде: "Давным-давно, в далекой-далекой галактике..." Иногда все это великолепие превращается чуть ли не в кантри, а иногда кажется забытым где-то по ошибке подлинным саундтреком к фильму "Москва — Кассиопея". Самое отрадное, что уже с первых нот становится понятно, что человек, без всякой оглядки на "формат" и "актуальность", самозабвенно крутил ручки обожаемых им допотопных агрегатов и банально ловил кайф. А когда что-то делается искренне — это всегда чувствуется.

9-14
СЕНТЯБРЯ

СЪЕЗДИТЬ НА 5 ЭТАП ВСЕУКРАИНСКОГО ЧЕМПИОНАТА ПО КАЙТСЕРФИНГУ

● **Коблево, Одесская область**

Пять дней без работы — это прекрасно.

А если во время отдыха наблюдать за очередным этапом Открытого чемпионата Украины по кайтсерфингу — это прекрасно вдвойне. Позади уже три этапа, которые прошли в Египте (Зафааран), на Азовском море (Кириловке) и во время фестиваля "Крылья Донузлава" (Крым, залив Донузлав). Если перед отъездом тебе захочется побольше узнать о чемпионате и его участниках, зайди сперва сюда: www.kfu.org.ua



Пробки

КУЛЬТОВАЯ ИГРА ШКОЛЬНИКОВ КОНЦА XX ВЕКА

Инвентарь

- Битки по числу игроков. Правильный биток — это свинцовая шайба размером чуть больше пивной пробки, выплавленная из свинца, вынутая из оплетки найденного на пустыре кабеля. В нынешнее беспроводное время можешь сделать биток, скажем, из плоской морской гальки.
- Пивные пробки — предшественники вкладышей. У каждого игрока была своя коллекция, особенно ценились, разумеется, крышки из-под импортного чехословацкого, а то и немецкого пива. Но пробка из-под "Двойного золотого" Сарапульского дрожжепивзавода ценилась тоже довольно неплохо.

Правила игры

На асфальте чертится квадрат 30х30 см. Игроки отходят на 10 м и кидают свои битки в квадрат. Чей биток оказался ближе к центру — тот начинает первым. Игроки складывают свои пробки в столбик в центре квадрата зубцами вверх и по очереди кидают биток. Первый разбивший столбик забирает все перевернувшиеся зубцами вниз крышки. Затем садится на корточки над квадратом и роняет биток на оставшиеся. Если пробка перевернулась — игрок забирает ее и роняет биток снова. Если, перевернувшись, она накрыла другую пробку — игрок берет и ее. Не перевернувшись — роняет биток следующий.





НА ЧТО СПОРИМ?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Н

едавно я оказался в приятном обществе питерских литераторов. Впрочем, “оказался в обществе” звучит слишком панибратски — просто познакомился с ними. Кроме того, в компании находился один известный художник. И он категорически не желал верить, что я — это я.

— Крузенштерну за 40, он толстый и с бородой, — уверял меня художник.

Я почувствовал себя в совершенно идиотском положении.

— Правда, я — Крузенштерн, — сказал я; но вышло, видимо, не очень убедительно.

— Не, — ответил художник, — ты не похож. — В его глазах явственно читалось, что я самозванец и вообще непонятно, как таких людей земля носит.

Приводить доказательства показалось мне довольно глупым делом.

— Да, пожалуй, не похож, — согласился я и вспомнил, как несколько лет назад мы с племянницей шли ночью по главному проспекту города Б. На площади нам встретились колонна замерзших милиционеров. Они отчетливо крикнули: “Уйдите с дороги, мля, машина едет, мля!” Племянница обрадовалась: “Ты слышал? Они нам кричали: “Привет, Женя! Привет, Тася!”

Она до сих пор не верит, что кричали не то. Не хочет — и не верит.

Меня всегда это поражало. Человек так устроен, что уверяется в чем-либо абсолютно без всякой аргументации. Уверен — и все. Выстраивает для себя собственный, отдельный мир с людьми, машинами, странами и прочими представлениями. Ломать устройство такого мира — дело гнусное да и просто трудное. Поэтому обычно соглашаюсь с чужими мнениями. Ну, не похож я на себя — и ладно. Чего ж человека огорчать. Пусть думает, что я старый и толстый. Делов-то! Меня как-то раз и вовсе за корейца приняли. Ехал в троллейбусе после бессонной ночи. Рядом сидел старик. Он долго молчал, глядя с интересом в окно, а потом вздохнул: “И почему наши не такие работающие, как вы?” — “Кто — мы?” — спросил я. “Корейцы”, — еще раз вздохнул старик. “Не знаю”, — ответил я. Ни до, ни после никто не увидел в моей внешности ничего корейского.

Есть люди, которые никогда не были в Америке, но уверены, что там везде грязно, дорого и каждый житель только и думает, как бы его не выкинули с работы — иначе нечем будет платить за дом.

Среднестатистическому человеку вообще не обязательно куда-нибудь ездить, чтобы иметь представление о далекой стране. Это самое представление рождается вместе с ним (или даже до него), потому что специально он его не культивирует: не до этого. Просто время бежит, а человек вдруг понимает, что Италия — это такие вот улочки, дома вот такие, невысокие люди в пиджаках, тонкая пицца и женщины с прическами, как у кинематографических проституток времен перестройки. И вообще Италия — это как будто место, где он тысячу раз был, где-то недалеко от родного города. Вот тут, допустим, его город — а вот, сто километров в сторону (причем в любую), Италия эта.

Если таким людям рассказывать, что все не так, они искренне полагают, что ты им врешь. Ну, или что тебя самого обманули.

Даже если человек сам по себе доказательство их ошибки, люди не сразу ее признают. Они категорически не хотят менять свой мир. Не хотят слышать, что не правы. Сказано так — значит, так. И точка.

Однажды мой друг Собакин отправился в военкомат. Там было светло и тихо. В воздухе витала атмосфера беспрекословного повиновения. Усатый военком в чине майора неторопливо листал дело допризывника Собакина.

— Вашей бабушке 80 лет? — неожиданно спросил он, словно недоумевая, как это бабушка еще не в рядах вооруженных сил.

— Да, — честно ответил Собакин.

— Не может быть! — удивился военком. — Это не бабушка.

— А кто? — не меньше удивился Собакин. К такому повороту событий он не был готов.

— Прабабушка, — уверенно сообщил майор.

Собакин облегченно выдохнул.

— Нет, бабушка, точно говорю, — сказал он.

— Прабабушка! — настаивал майор.

— Ну, мне-то лучше знать! — возмутился Собакин.

Военком хмыкнул, что означало “ты мне тут еще поговори”, и скомандовал:

— Свободен!

Уходя, Собакин слышал, как майор тихо добавил:

— Прабабушка...

Отношения Собакина с военкоматом испортились раз и навсегда. В следующий раз, через несколько лет, он пришел на призывной пункт со студенческим билетом. В коридоре никого не было. Он постучал в первую попавшуюся дверь.

— Простите... — начал Собакин излагать свою историю.

— Пошел на х...! — прервал его человек за столом.

Собакин развернулся, пошел и до своего 27-летия больше в военкомат не приходил. Да его почему-то никто и не приглашал. Наверное, обиделись за то, что он разрушил



Если кто-то говорил, что люди произошли от обезьян, я доказывал божественную сущность появления человека. Если кто-то убеждал меня в существовании Христа, я вставал на позицию атеиста”

представления военкома о бабушках и прабабушках.

Если тебе вдруг скажут какую-нибудь очевидную чепуху — обязательно соглашайся. Вся колбаса из сои, молодежь не читает книг, от регулярного плавания вырастают жабры, за нами следят спецструктуры и инопланетяне — это все правда, ни в коем случае не спорь! Это сохранит нервную систему в первозданном виде.

Я и сам раньше очень любил спо-

рить. Так любил, что спорил по поводу всего. И ладно бы имел по каждому вопросу свое мнение — нет: я имел контрмнение. Это вообще свойственно молодым людям и успешным менеджерам. Те и другие реализуют таким образом всевозможные комплексы. Молодые люди переживают период отрицания, а успешные менеджеры доказывают свою успешность. Они даже соглашаются словами “да, но”. Ни тем ни другим не важно, что происходит на самом деле.

Со временем я вывел технологию идеального спора. Любого, абсолютно любого оппонента можно победить всего тремя фразами. Первая: “По-моему, ты немного нервничаешь”. Вторая (ее нужно перебивать): “По-моему, у тебя чувствительная кожа головы”. Третья (следует сразу после второй): “Я мастер полемики”. Эти фразы нужно чередовать до полной победы. Оппонент пускается в размышления, начинает оправдываться и сдается.

На газетном семинаре я обучил мастерству полемики одного человека. Через неделю человек написал мне обидное письмо про то, что схема не действует. Оказывается, он шел по улице с девушкой, и их забрызгал грязью проехавший джип. Девушка громко и красиво обматерила водителя машины. Вдруг джип остановился, из него вышел большой мужчина и стал недобро приближаться. Человек все сделал правильно: с ходу сказал “по моему, ты немного нервничаешь” и тут же начал говорить “по-моему, у тебя чувствительная кожа головы”. Правда, окончить эту вторую, красивую фразу не довелось: мужчина треснул ему кулаком промеж глаз и спокойно ушел.

— Как же так! — удивлялся человек. — Ведь работало же!

— Не расстраивайся, — утешил я его. — Считай, что тот мужчина тоже мастер полемики. Понимаешь, он уже гуру.

А лично я сейчас спорю редко, неохотно и лишь по важным поводам. Если же дело не очень важное — соглашайся. Не нужно ссорить человека с его мирком. Ему так спокойнее. И мне тоже. ■

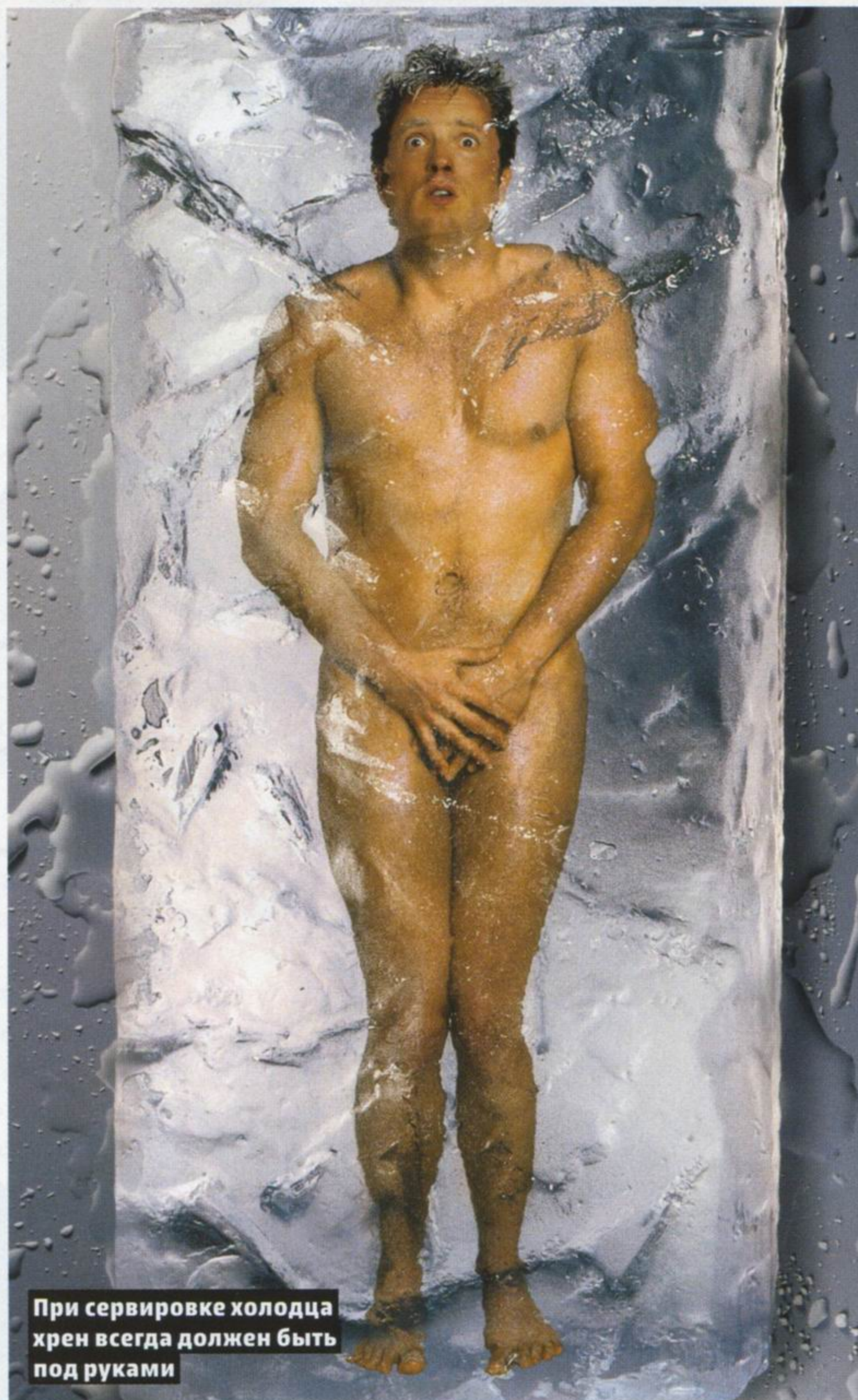
Цветные сны

Американским ученым удалось усовершенствовать и без того один из самых совершенных методов диагностики внутренних органов — магнитно-резонансную томографию (МРТ). С помощью металлических микрочастиц различной конфигурации исследователи добились цветного изображения, что делает томограммы значительно более информативными. И, разумеется, красивыми.

НОЧНОЙ ХРАП ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТОЙ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ

Пусть ест

Если ты будешь почаще водить маму своего будущего ребенка в рестораны средиземноморской кухни, а также усиленно кормить ее фруктами, орехами и рыбой, то почти наверняка твой родившийся потомок не будет страдать астмой и аллергическими заболеваниями. К такому выводу пришли греческие ученые, несколько лет исследовавшие влияние средиземноморской диеты на организм беременных женщин.



При сервировке холодца хрен всегда должен быть под руками

Понизить градус

В Великобритании опробовали революционный метод восстановления организма после инфарктов и инсультов, которому дали название "индуцированная гипотермия". Суть метода сводится к значительному снижению температуры тела с помощью специальных уколов. Эксперименты показывают, что, прожив 2-3 дня при температуре 32-35°, организм значительно быстрее восстанавливает поврежденные сердце, мозг и другие органы. Остается надеяться, что британские врачи не станут закалывать пациентов до полного охлаждения.

ИЗОБРЕЛИ...

...новый метод лечения глаукомы, при котором на оперируемом глазе делается разрез длиной всего лишь 1,5 мм (ранее медикам едва удавалось уложиться в полсантиметра). Российские офтальмологи рапортуют: при проведении операции по новой технологии число осложнений снизилось почти на 30%.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...хроническое недосыпание способно повлечь за собой не только стрессы и общее недомогание, но и привести к ожирению. Физиологи из Университета Чикаго установили, что ограничение времени сна провоцирует чувство чрезмерного аппетита и вызывает привычку к вредной, высококалорийной пище типа чипсов и сладостей.

К СОЖАЛЕНИЮ...

...Международное антидопинговое агентство объявило, что препараты для лечения эректильной дисфункции, использующие принцип облегчения притока крови к пенису, в ближайшее время будут внесены в список запрещенных для спортсменов. Само собой разумеется, что после их приема кровь сильнее притекает не только к половым органам, но и к остальным мышцам, что может помочь спортсменам добиться лучших результатов.

ОКОЛО 28% ЛЮДЕЙ, РЕШИВШИХСЯ СДЕЛАТЬ ПИРСИНГ, ПОЛУЧАЮТ ОТ ЭТОГО РАЗЛИЧНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Диета по графику

Венесуэльские ученые установили: похудеть, сбросив 10-12% от собственного веса, можно, даже не снижая количество потребляемых калорий. Достаточно лишь перераспределить график приема пищи так, чтобы как минимум половина дневной нормы калорий съедалась за завтраком. В результате килограммы довольно быстро исчезнут и, скорее всего, не вернуться.

Такие разные мышцы

В отличие от бицепсов и трицепсов, сердечным мышцам рост противопоказан, так как сердце в таком случае увеличивается в размерах и испытывает больше напряжения, что может повлечь его преждевременную остановку. Как выяснили исследователи из университета Мичигана, сердечным мускулам не дает расти витамин D, тем самым предотвращая сердечно-сосудистые заболевания. Еще один плюс в пользу загара и ежегодного отпуска на море.



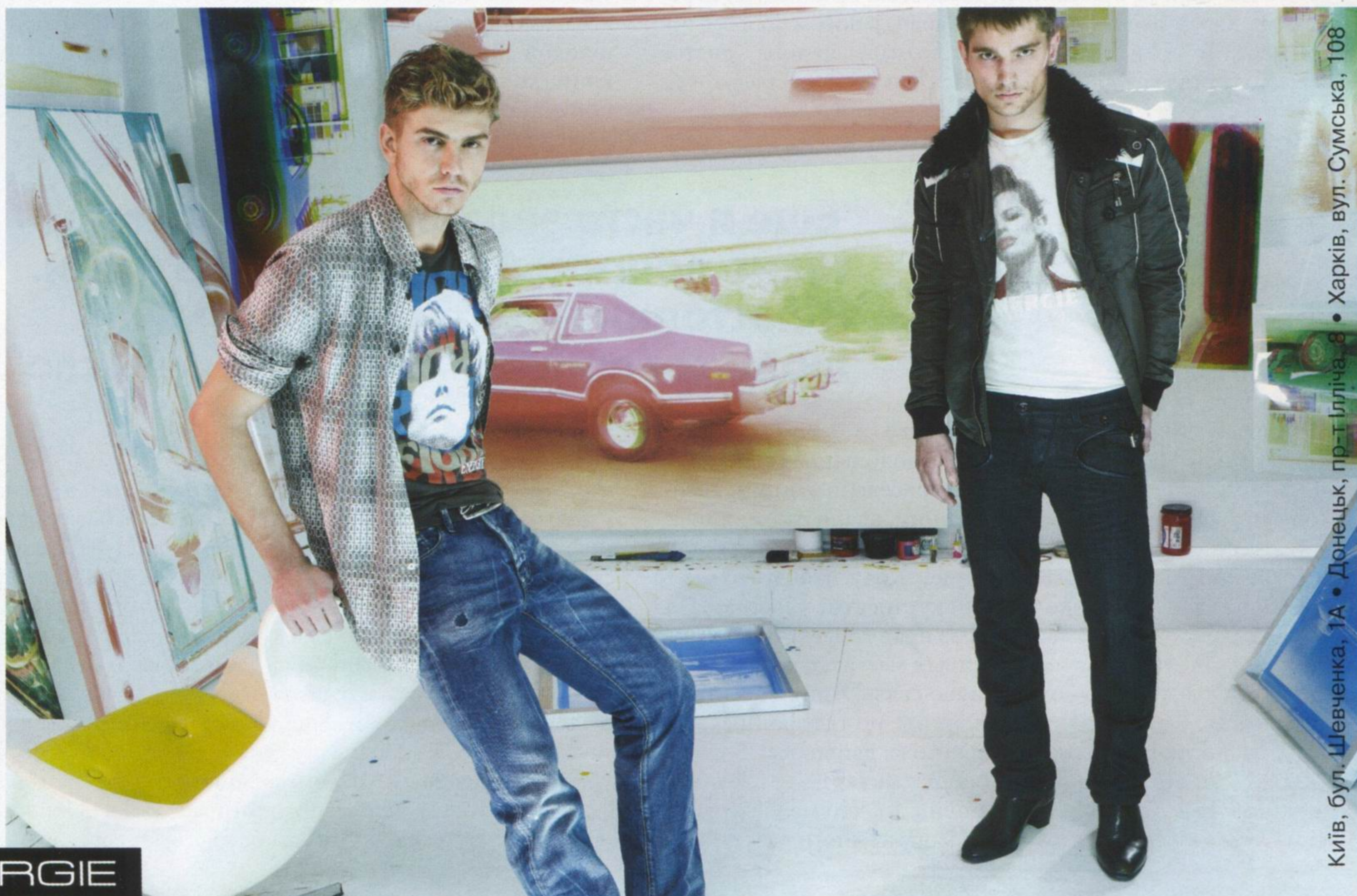
Под утро девушку окончательно прибило к берегу



Зло пожирает зло

Бельгийским ученым удалось в лабораторных условиях вырастить бактерию, ответственную за развитие язвы желудка и злокачественных опухолей. Само собой, бактерию культивируют вовсе не из научного любопытства, а для того, чтобы разработать методику ее эффективного уничтожения и таким образом создать новое лекарство не только от язвенной болезни, но и от рака желудка.

Реклама



Київ, бул. Шевченка, 1А • Донецьк, пр-т Ілліча, 8 • Харків, вул. Сумська, 108

ENERGIE

ОДИН, СОВСЕМ ОДИН

Существуют две категории неженатых мужчин. Первая — “самотні холостяки” — грустные неудачники с проблемами в отношениях с противоположным полом. Вторая — счастливые и успешные холостяки, безраздельные хозяева собственной жизни. Актер Аарон Экхарт из их числа.



Экхарт не актер, а настоящая скаковая лошадь: он хронически занят, вкладывает всю энергию в каждый свой кинопроект. Ты должен помнить его по таким ролям, как байкер из фильма “Эрин Брокович”, социопат Чед в “Компании мужчин”, Ник Нейлор в “Здесь курят”. Также он участвует в новой драме “Араб”, а недавно закончил съемки в романтическом фильме с Дженнифер Анистон. Наконец, он играет роль Харви Дента (Двуликого Харви) в новом фильме про Бэтмена “Темный рыцарь”. Режиссер этой картины Кристофер Нолан так говорит об Экхарте: “Он очень сосредоточен и в то же время гибок. Он может быть убедителен, как молодой Роберт Рэдфорд, но при этом создавать гораздо более темных персонажей. По сути, герой Экхарта — эмоциональное ядро фильма”. Неслабое заявление, учитывая список актеров, которые снимались в этой картине (Кристиан Бейл, Майкл Кейн, Гари Олдмен, Морган Фриман и другие).

ГДЕ ЖИВЕТ

До последнего времени — то в Лос-Анджелесе, то в Нью-Йорке, но, по его выражению, “и тот, и другой город довольно быстро начинают казаться огромными, перенаселенными муравейниками”. Не так давно в Калифорнии, вдали от цивилизации, на зеленом холме, окруженном десятками таких же холмов, у него случилось озарение: “Хочу, чтобы это место стало моим”. И он без колебаний купил этот участок. “По сути, это пастбище. А мне как раз нравятся естественные красоты. Люблю бывать в красивых местах, с которыми я чувствую какую-то внутреннюю связь. Линии электропередач в этой местности проложены, но телефонные — нет, покрытие мобильной связью тоже дырявое. Поэтому здесь очень тихая жизнь, — говорит Экхарт. — С годами я становлюсь все проще. Чем проще то, что меня окружает, тем лучше мне живется. Здесь я могу немного расслабить-

ся”. Кто-то другой на месте Экхарта, имея такие же доходы, видел бы в этих калифорнийских землях, усеянных крутыми холмами, только неплохую инвестицию. Но Экхарт знает их истинную ценность. Холмы покрыты вперемежку то длинной травой, то кривыми дубами, то целыми коврами ярко-желтых диких цветов. На западе виднеется Тихий океан. Теперь эти 100 акров холмистой земли с большим старым амбаром — его место отдыха. Он постепенно превращает старый амбар в дом с большой площадкой для барбекю и прямым видом на океан и окружающие холмы. Неподалеку от будущего дома он собственноручно посадил 40 молодых дубков — по числу собственных лет: ему ровно 40.

“Еще я часто задаю своим коллегам такие вопросы, наблюдаю за ними. Я постоянно пытаюсь понять, как люди совершенствуют свое ремесло”.

КАК РАБОТАЕТ

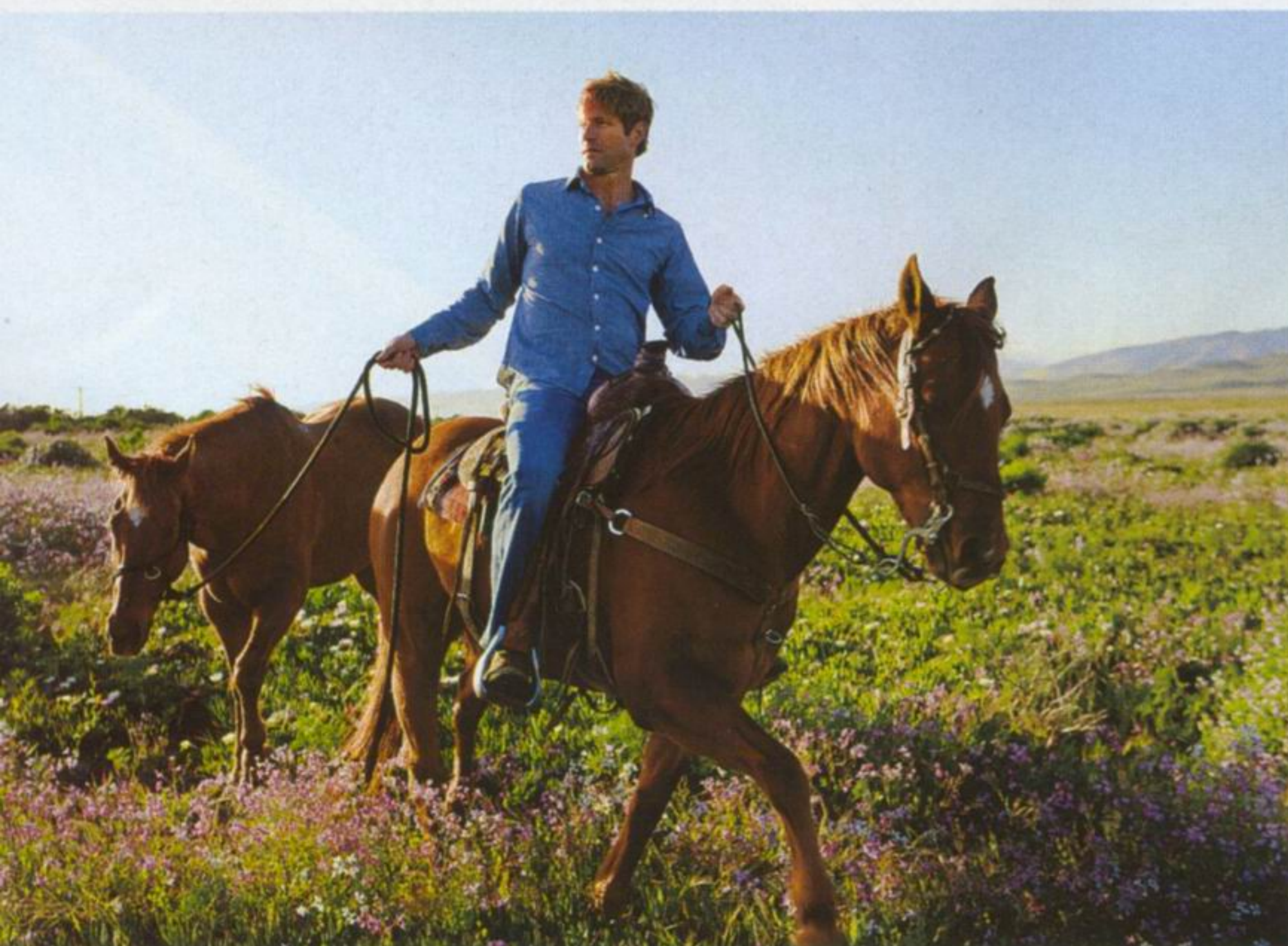
Экхарт говорит, что во время работы над “Темным рыцарем” у него была возможность стать губкой — впитывать новую информацию. Наблюдать за работой других и без лишнего стеснения задавать вопросы. “Если я на съемочной площадке вместе с парнем вроде Гари Олдмена (которого я просто боготворю), я постоянно качаю из него информацию. Типа “Когда ты играл в “Сид и Ненси”, как ты работал над своей ролью? Что ты думал в тот момент, на чем делал особый акцент?”. И тому подобное. Еще я часто задаю своим коллегам такой вопрос: “Как бы ты поступил сейчас на моем месте?” Или, наблюдая за партнером, спрашиваю себя: “Что он делает, как это ему удастся? О чем он сейчас думает?” Я постоянно пытаюсь понять, как люди совершенствуют свое ремесло.



AMERICAN PYROTECHNIST
FIREWORKS NEWS
A MONTHLY MAGAZINE ON FIREWORKS, & PYROTECHNICS
Find out what the other 7-fingered Americans are up to.



ТЕКСТ: MIKE ZIMMERMAN, ФОТО: LORENZO AGIUS



КАК ОТДЫХАЕТ

“Бездельничать, расслабляться — это не для меня, — говорит актер. — Мне нужно чем-то заниматься, что-то создавать”. Экхарт даже не любитель смотреть кино: вместо огромной плазмы, которую можно было бы ожидать в доме актера, маленький телевизор, да и его он включает только изредка. “Я уже года три не смотрел ни единого фильма — ну, разумеется, кроме тех, в которых участвую”. Опять-таки это связано с его непоседливостью. “Я люблю играть — не смотреть фильмы, а делать их”.

Ранчо — отличная возможность восстановить силы. Он бежит по пляжу, ходит в пешие походы, занимается серфингом. Экхарт в постоянном движении, но это не значит, что он работоголик или ему не хватает концентрации. Это просто любопытство и жажда знаний. И это одна из причин того, почему в 40 лет он все еще не женат. “Если попросить любого домоседа честно рассказать о своих мечтах, он бы признался, как ему хотелось бы побывать там и сям, заняться тем и сем, увидеть то и это. Но из-за ограничений, которые возникают у семейного человека (мало времени, денег и т.п.), он никогда не попробует все это. Поэтому я не хочу, чтобы семья стесняла меня”. Но, с другой стороны, он хочет иметь семью, и в этом его дилемма.

ПРИНЦИПЫ

Мужчины, попросившиеся с холостяцкой жизнью, могут обвинить его в эгоцентризме. Сказать, что у них просто не хватает времени, денег и возможностей жить такой жизнью. Но откуда такое убеждение? Просто обвинять людей вроде Экхарта легче, чем задуматься: что делать, чтобы иметь возможность делать то, что нравится? Экхарт формулирует

“Я уже года три не смотрел ни единого фильма — ну, разумеется, кроме тех, в которых участвую. Я люблю играть — не смотреть фильмы, а делать их”.

Законы Экхарта

1. По поводу выбора упражнений: просто делай их все

“Вот мои любимые способы поддержания физической формы: бег, серфинг, бокс, прыжки со скакалкой — и стараться держаться подальше от спортзала. Странное это занятие — типа для эстетики качать мышцы. Лучше я буду копать ямы для деревьев на своем участке”.

2. Расшифруй свой код и живи в соответствии с ним

Экхарт по воспитанию мормон. Хотя он сейчас и далек от религии, некоторые ее ценности и постулаты он не забывает. “От религиозных или философских основ, на которых ты вырос, невозможно полностью отказаться. Я не хожу в церковь по воскресеньям, но у меня есть принципы. Нужно быть хорошим человеком, жить соответственно своему предназначению, коду”.

3. Следи за своим настроением

Это одно из самых важных правил для Экхарта. “Я не стану делать то, что не доставляет мне удовольствие. А если мне приходится это делать, я сделаю это по-своему — так, чтобы мне это нравилось. Я играю с самим собой в игры. Могу полностью изменить себе настро-

ение. Если я должен выползти из постели для того, чтобы погулять с собакой, я постараюсь сделать это приятным для себя. Говорю себе: “Гуляя с собакой, я ведь могу почитать журнал про фотографию!” Так что, когда, выползши из кровати, я вижу своего пса, я уже в прекрасном расположении духа”.

4. Подумай о том, что нужно сделать, чтобы стать здоровым, — и поступай так

“Я люблю брать пример с собравшихся людей. Они знают, куда и зачем идут — это видно по их поведению, даже по походке. Следить за своим здоровьем нужно вот так же целеустремленно, систематически. Ведь если ты занимаешься своим физическим здоровьем, неизбежно улучшаешь и душевное”.

5. Забудь про стимуляторы

Экхарт пять лет назад бросил и пить, и курить. “Я точно помню тот момент: я проснулся и еле еле встал. И прямо тогда решил: все, хватит”. Да, после этого решения соблазн появлялся не раз. “Люди постоянно говорят тебе: выпьем по бокалу пивка? А я думаю: что со мной сделает этот бокальчик? Я ведь его и не почувствую. Так зачем тогда пить? Я люблю вкус пива, но могу обойтись и без него”.

ет свой принцип очень просто: “Если я хочу чего-то, я этого добиваюсь. Если я не могу получить это сразу, я прикидываю, что должен для этого сделать. Я сейчас не о деньгах — речь не о них. Я говорю о том, как я строю жизнь, которой хочу жить. Я нашел себе пляж, где мне нравится заниматься серфингом и где я хотел бы играть со своими детьми. А раз мне этого хочется, значит, так и будет. И так со всем: с местом, которое мне понравилось и которое я сделал своим, с моими путешествиями, моей физической формой”. ■

Анатомия оргазма

ЖАЛЬ, ТЕБЕ НЕ ПОВЕЗЛО РОДИТЬСЯ ПАРУ ВЕКОВ НАЗАД, КОГДА СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ – ЭТО ОТ ЛУКАВОГО И НА САМОМ ДЕЛЕ НИКАКИХ ПИКОВ НАСЛАЖДЕНИЯ ДЕВУШКАМ НЕ ПОЛОЖЕНО ПРИРОДОЙ. И БЛАГОДАРИ НЕБО, ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ АРИНА ВИНТОВКИНА, КОТОРАЯ ЗНАЕТ ВСЕ О МЕХАНИЗМЕ ЖЕНСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.

ФОТО: ANDREW G HOBBS



ГУБЫ

Тебе не понять, но поцелуй для девушек порой значит гораздо больше, чем сам секс. По результатам многочисленных опросов, барышни, будучи в своем уме и твердой памяти, утверждали, что готовы променять ночь любви на сеанс качественных поцелуев. Впрочем, никто не мешает тебе совместить приятное с приятным. Попробуй не отрываться от рта партнерши, даже когда вы перейдете в активную фазу. Возможно, это потребует некоторой сноровки, чтобы в порыве страсти не повыбивать друг другу зубы, зато девушка наверняка сделает вывод, что ты не какое-то там похотливое животное, а потрясающе романтический парень. Еще один секретный маневр — легкие, будто бы порхающие поцелуи уголков ее рта. В этих областях сосредоточено колоссальное количество рецепторов, да и выглядит подобная ласка крайне трепетно.

ГРУДЬ

Несмотря на то, что обычно грудь девушки расположена вдали от места зарождения ее оргазма, к процессу получения удовольствия она имеет непосредственное отношение. А дело все в том, что стимуляция этой нежной области ведет к выбросу вещества под названием окситоцин (он же вырабатывается, когда ты ласкаешь партнершу этажом ниже), который отправляется в мозг — прямо в область, ответственную за половую систему. Чем выше содержание этого вещества в крови девушки, тем, соответственно, ярче ей предстоит оргазм. Разумеется, ты можешь обойтись и малыми дозами этого самого окситоцина, уделяя внимание только клитору. Но согласишься, при наличии двух рук лучше работать на оба фронта. Тем более что в случае с грудью секрет эффективных ласк прост: медленно, но ритмично стимулируй ее соски, а затем переходи к круговым поглаживаниям нижних долей груди.

АНУС

Спешу сообщить тебе радостную весть: сигналы об удовольствии, исходящие из разных областей тела, мозг девушки чувствует с помощью одного и того же тазового нерва. Причем этому тазовому нерву совершенно плевать, что именно на данный момент подверглось стимуляции — влагалище или анус. Если ты еще не понял, чему, собственно, радоваться, поясню: пока ты будешь ласкать анальное отверстие, мозг партнерши будет пребывать в уверенности, что сигнал идет как раз от вагины. Этот факт объясняет наличие в природе таких уникальных барышень, которые способны получить оргазм от одной лишь стимуляции ануса. Игнорируя ласки «с тыла», ты так никогда и не узнаешь, а не из их ли числа твоя подруга?

33
УДОВОЛЬСТВИЯ

КЛИТОР

Наверняка ты и сам уже разобрался, где он находится, каков на ощупь и на вкус. Чтобы окончательно убедить тебя в важности этого маленького органа, сообщая: от прямой стимуляции клитора зависит оргазм 94% женщин. Рассчитывать на то, что тебе посчастливится встретить женскую особь из оставшихся 6%, едва ли есть смысл. Так вот, по мнению ученых, клитор — рекордсмен по количеству находящихся в нем нервных окончаний. А значит, ласкать его следует максимально деликатно, чтобы ненароком, а точнее, своей же рукой, не сделать партнерше больно. По свидетельствам очевидцев-девушек, граница между «да-да, вот так хорошо» и «нет, ну что ты творишь?!» предательски тонка. Чтобы угадать с ритмом и силой нажима, следи за подсказками, которые тебе дает тело партнерши. Она двигает бедрами навстречу твоей руке — работай активнее, чуть отстраняется — сбавь обороты.

НОГИ

Сколько бы ты ни восхищался женскими ногами, на празднике секса они, как правило, оказываются лишними. В лучшем случае — покоятся на твоих плечах. Тем временем колени и внутренняя сторона бедер буквально усыпаны нервными окончаниями, которые только и ждут, чтобы ты обратил на них внимание. Поцелуй, поглаживания, ощутимые похлопывания и легкие касания — сам решай, чем именно их порадовать. Если в вашей постели нашлось место третьему (не подумай ничего такого — я про фаллоимитатор), смело пускай его в дело. Зажатый между коленями девушки вибратор вызовет почти такие же ощущения, как если бы он располагался возле ее промежности. А благодаря элементу неожиданности и новизны эффект будет даже круче.

ТОЧКА G

Разумеется, на этой самой мистической области свет клином не сошелся — девушка способна достичь оргазма и без стимуляции точки G. Другое дело, что, когда ты наконец отыщешь ее и твоя подруга получит G-оргазм, будь готов, что ни на какой другой она больше не согласится. Стимуляция этой зоны многократно усиливает ощущения, а искать ее нужно на передней стенке влагалища на глубине 5-6 см. Обнаружив искомое уплотнение, совершай массирующие движения, как если бы ты подзывал кого-то пальцем.

ТЕСТ: А БЫЛО ЛИ, МАЛЬЧИК?

С момента, когда девушки начали массово испытывать оргазмы, мужская программа-минимум “дом-дерево-сын” пополнилась еще одним пунктом. Как отличить настоящее удовольствие от поддельного? Этот тест поможет тебе докопаться до истины, на случай если твой детектор лжи начал барахлить.



1 Взгляни на ее грудь. Как она тебе?

- А)** Слегка потеряла товарный вид — покрылась красными пятнами.
- Б)** Нормальная грудь, только чуть блестит от пота.
- В)** Никаких аномалий — мягкая и прохладная.

2 Девушка всеми доступными средствами дает тебе понять, что вот-вот достигнет оргазма. Что ты сам при этом чувствуешь?

- А)** Тебе тепло и влажно.
- Б)** Лубрикант был бы кстати.
- В)** Как-то стало тесновато.

3 Ну вот и оргазм. Какие звуки издает счастливица?

- А)** Сыплет всякими флиртовыми и непристойностями.
- Б)** Странные — то ли рык, то ли стон, не разберешь.
- С)** Благодарит тебя, Господа Бога и киноакадемию за то, что ей так фантастически хорошо.

4 Возьми ее за руку, загляни в глаза — как впечатление?

- А)** Прикольно — такое чувство, что ее огрели пыльным мешком по голове. Глаза как блюдца, сердце колотится, в общем, полный расфокус.
- Б)** Красотка развратно облизывает губы и призывно смотрит на тебя.
- В)** Она явно смущена тем, что ты на нее так активно пялишься.

5 После секса ты предаешься блаженному ничегонеделанию. А чем там занята твоя соучастница?

- А)** Нарезает круги по спальне в поисках своего нижнего белья.
- Б)** Мило щебечет, требуя от тебя хотя бы изредка мычать в ответ.
- В)** Лежит рядом в позе морской звезды и изредка предпринимает попытки тебя обнять.

Хороший ответ: А

На подступах к оргазму все процессы жизнедеятельности в организме девушки заметно ускоряются, а кровь активно устремляется к груди и гениталиям. Именно из-за этого у 50-70% женщин в области декольте появляется красная сыпь, подделать которую можно разве что при наличии гримера в спальне. Если ты не веришь своим глазам, поверь рукам: клитор партнерши должен увеличиться в размере в среднем на 50%.

Хороший ответ: В

Во время оргазма происходит непроизвольное сокращение тазовых мышц, которое в свою очередь приводит к тому, что кровь усиленно приливает к половым органам. Пока партнерша скользит по волнам удовольствия (кстати, многие девушки описывают ощущения от оргазма как “неподконтрольное скольжение вниз”), ты ощутишь сильное мускульное напряжение. Чтобы продлить ее ощущения, постарайся проникнуть еще глубже.

Хороший ответ: Б

Если ты в состоянии расслышать конкретные слова или даже уловить смысл целого предложения, значит, почти наверняка девушка симулирует. Во время настоящего оргазма область мозга, ответственная за речь и мышление, автоматически отключается, что дает даме возможность полностью расслабиться. В таком состоянии если она и может разговаривать, то только на языке птиц или дельфинов, которые имеют мало общего с человеческой речью.

Хороший ответ: А

Если твоя подруга выглядит так, словно ей только что пришлось удиражать от маньяка или участвовать в марафонском забеге, значит, ты не зря старался. Из-за особенностей работы нервной системы сразу после оргазма ее глаза будут широко открыты, а пульс учащен. А никто и не говорил, что будет легко.

Хороший ответ: В

Даже если трусики твоей подруги стоят, как новенький BMW, едва ли после оргазма она будет обеспокоена их участью. Беседы по душам тоже временно отменяются — на 3-5 минут она должна превратиться в идеальную, то есть молчаливую женщину. Пролактин, окситоцин и эндорфины, которые бушуют у нее сейчас в крови, в сочетании с физической усталостью превращают ее в малоподвижное существо, настроенное на романтический лад. Покусать тебя за ушко — пожалуйста, но на большее можешь не рассчитывать.

МИФЫ И ПРАВДА ОБ ОРГАЗМЕ

ДЛЯ НЕЕ ТВОЙ ОРГАЗМ КРАЙНЕ ПОЛЕЗЕН

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

О пользе спермы можно было бы написать не одну докторскую. Чем, кстати, и занимаются импортные исследователи. Американские ученые доказали, что она действует на женщин как антидепрессант, а канадские — что эффективно снижает кровяное давление (разумеется, если она глотает ее). Не говоря уже о том, что мужское семя — это натуральный источник цинка и кальция, которые укрепляют зубную эмаль лучше любого «Орбита».

К ОРГАЗМУ БЫСТРО ПРИВЫКАЕШЬ

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Да, все мы в некотором смысле сексоголики. Согласно исследованиям нидерландских ученых, оргазм здорово бьет по голове и вызывает привыкание. Химический баланс твоего мозга нарушается: количество половых гормонов — андрогенов и допамина сокращается, а пролактин (гормон передней доли гипофиза) увеличивается. Ощувив раз действие такого взрывного коктейля, нас до конца жизни тянет за новой дозой.

ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА У ТЕБЯ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Сердечный приступ может спровоцировать масса вещей, начиная с фастфуда и заканчивая дурной наследственностью, но секс к ним не относится. Наоборот, три оргазма в неделю как раз сокращают риск приступа на 50%. Осуществление профилактики не требует предварительной консультации специалиста.

ОТСУТСТВИЕ ОРГАЗМА СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Во время сексуального возбуждения артерии, несущие кровь к гениталиям, расширяются, в то время как вены, несущие кровь от гениталий, сужаются. В итоге кровь так и остается в пенисе и яичках, за счет чего те увеличиваются на 25-50%. Отсюда и тупая боль в области паха, если так и не представилось возможности разрядиться. А у тех страдальцев, для кого подобные обломы — привычное дело, яички могут приобрести слегка голубоватый окрас. И не говори потом, что мы тебя не предупреждали.

ORGAZMA.NET

Женский оргазм капризен, как и сами девушки. Вот лишь немного из того, что может помешать ее женскому счастью.

СВИДЕТЕЛИ Звуки, сопровождающие соседскую жизнедеятельность, убивают всякую романтику.

ВРЕМЯ Если на предавание страстям вам отведено скромные пять минут (через шесть официанты начнут ломиться в кабинку туалета), она даже и не будет пробовать кончить.

ХОЛОД Морозная свежесть, может, и не даст вам заснуть, но до тех пор, пока ты не согреешь ее ноги, оргазма девушке не видать.

ЗАПАХ ИЗО РТА Кстати, о морозной свежести. В рейтинге того, что, по мнению девушек, несовместимо с понятием хорошего секса, несвежее дыхание лидирует с серьезным отрывом.

ПОЗА Не какая-то конкретная, а чересчур частая их смена. Да, высокоаэробный секс с элементами акробатики поможет ей сжечь пару сотен калорий, но благодарность за хорошую фигуру не заменит девушке оргазма.

ГЛАЗА

Нет, речь не об изощренных ласках глазных яблок, хотя любители экзотики могут поэкспериментировать. Дело во взгляде — открытом и по возможности полном страсти. Так уж исторически сложилось, но большинство из нас все-таки привыкло заниматься сексом вслепую. Именно поэтому прямой взгляд в разгар половых баталий действует так возбуждающе. Приподнимать веки следует в момент, когда она уже будет близка к кульминации. Женское сообщество убеждено, что подобный эпизод — верх чувственности. Да и тебе, надо думать, придется по вкусу все увиденное.

Белый гриб

БОРОВИК
ИЗ СЕМЕЙСТВА
БОЛЕТОВЫХ —
СЪЕДОБНЫЙ ГРИБ
1-Й КАТЕГОРИИ.
ЕГО МОЖНО
ЕСТЬ СЫРЫМ



НА 100 Г ПРОДУКТА:

Энергия — 23 ккал

Белки — 3,7 г

Жиры — 1,7 г

Углеводы — 3,4 г

ФАКТЫ

- Среди белых грибов встречаются настоящие гиганты, до 6 кг весом.
- Белый водится в лесах всех основных типов, но лес должен быть старым, не менее 50 лет.

1

НА ГРИЛЕ

Грибы чистим (у белых очищается только ножка), нарезаем вдоль толсто — пополам или на три части, так, чтобы каждый кусочек был с ножкой и со шляпкой. Обжариваем на гриль-сковороде на оливковом масле. Отдельно готовим соус: грибы обжариваем с луком, далее — перетираем через сито или измельчаем в блендере, добавляем чуть-чуть сливок. Подаем с теми, что обжарены на гриле, причем лучше налить соус не на грибы, а под них, на тарелку. Сверху посыпаем луком-пореем, нарезанным тонкими колечками.

2

КУРИНЫЙ РУЛЕТ

Куриное филе (грудки) отбиваем до тонкости. Грибы нарезаем, обжариваем на оливковом масле. Отдельно от них обжариваем шпинат. На филе выкладываем шпинат, грибы, затем скручиваем рулетики. Сверху обматываем нарезанным беконом, закрепляем шпажкой, чтобы он не соскочил, и запекаем в духовке. Перед подачей на стол нарезаем, как роллы.

3

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

100 г белых грибов режем крупно. К ним добавляем нарезанные кубиками баклажаны (70 г), стручковую зеленую фасоль (40-50 г), морские гребешки (2 шт.). Все это обжариваем на оливковом масле и в конце добавляем соевый соус (40 г). Выкладываем на тарелку, сверху посыпем зеленью.

4

СУП СО СПАРЖЕЙ

Грибы — лучше только шляпки — нарезаем, обжариваем на оливковом масле, заливаем бульоном. Туда же добавляем нарезанную спаржу, картофель, соль-перец по вкусу. Полученную смесь варим до готовности. Перед подачей на стол прямо в тарелку добавляем тертый пармезан и петрушку.

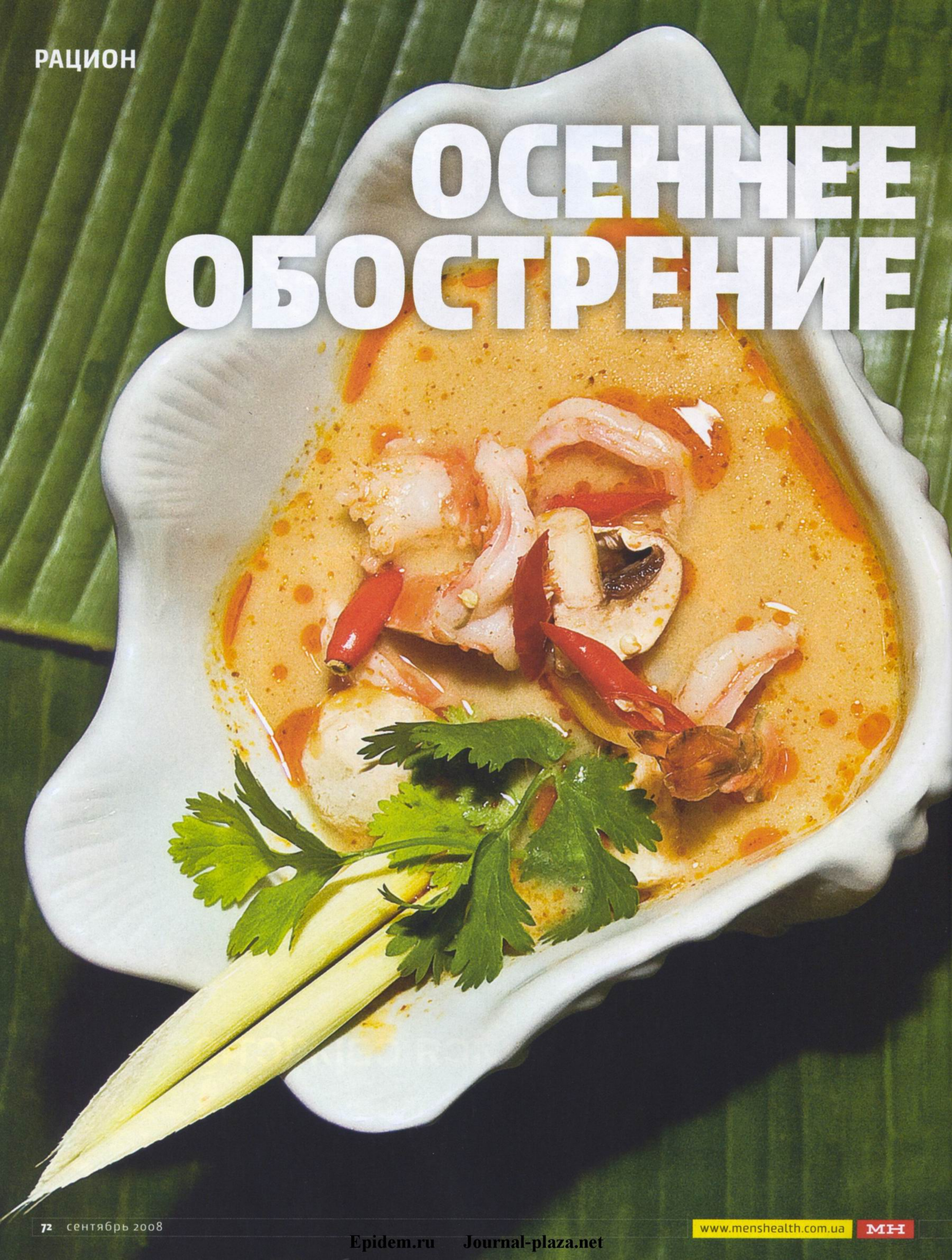
5

ГОВЯДИНА С ГРИБОМ

Стейк из вырезки (толщина 2,5-3 см) отбиваем, обжариваем на оливковом масле. В момент полуготовности в ту же сковородку добавляем нарезанные белые грибы, заливаем чуть-чуть грибным бульоном и тушим. Благодаря клейкости, которую дадут белые, соус загустеет — блюдо почти готово. В него можно добавить веточку розмарина и каплю сливок, чтобы осветлить. Туда же — каплю трюфельного масла для аромата. Доводим до готовности, потом выкладываем на тарелку сначала мясо, сверху — грибы, заливаем соусом и натираем сверху трюфель (черный или белый). ■

РАЦИОН

ОСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ



ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ
4 ШЕФ-ПОВАРА
ПРИГОТОВИЛИ
ДЬЯВОЛЬСКИ
ЖГУЧИЕ БЛЮДА
И ПОДЕЛИЛИСЬ
ИХ РЕЦЕПТОМ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ; ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ



ТАЙСКАЯ
КУХНЯ



СУП ТОМ ЯМ КУНГ

Таиланд — единственная страна в Юго-Восточной Азии, которая никогда не была колонией. Не в последнюю очередь благодаря богатырскому здоровью обитателей. Главный секрет тайского здоровья — острая и пряная кухня. Основные продукты в ней — чили и лимонное сорго, входящие в состав едва ли не всех блюд, в том числе легендарного супа “Том Ям”. В наших магазинах тайские специи, к сожалению, редкость, но ты найдешь их на ближайшем вьетнамском или китайском рынке.

ЧТО НАДО

(на 2 порции)

- 350 г креветок
- 500 мл куриного бульона
- 50 г сока лайма
- 50 г устричного соуса
- Горсть нарезанных грибов
- Специи: листья каф-фир-лайма, 5-6 долек корня галангала (или имбиря), стебель лимонного сорго, пара маленьких стручков чили, соль, сахар, свежий кориандр

ЧТО ДЕЛАТЬ

В кипящий куриный бульон кидай креветки, специи и грибы и держи на огне пару минут. Добавь соус, сок лайма, соль и сахар и вари на медленном огне еще пару минут. Вот, собственно, и все. Можешь разливать по тарелкам, посыпать зеленью и подавать с отварным рисом и ледяным пивом. Если не любишь креветки — ничего страшного. Замени их на кусочки куриного филе, не забыв при этом поменять последнее слово в названии с “кунг” на “каа”.



ФАХИТАС ИЗ КУРИЦЫ

Не включить в путеводитель по острой еде блюдо с родины перца чили – позор. Поэтому вот тебе классическое (и дьявольски острое) мексиканское блюдо.

ЧТО НАДО

(на 2 порции)

- 2 куриные грудки, порезанные кусочками
- 2-3 сладких перца
- Половина луковицы
- 2-3 протертых томата
- 2 зубчика чеснока
- Специи: кумин, орегано, молотый красный перец, кольца перца халапеньо, соевый соус, соль

ЧТО ДЕЛАТЬ

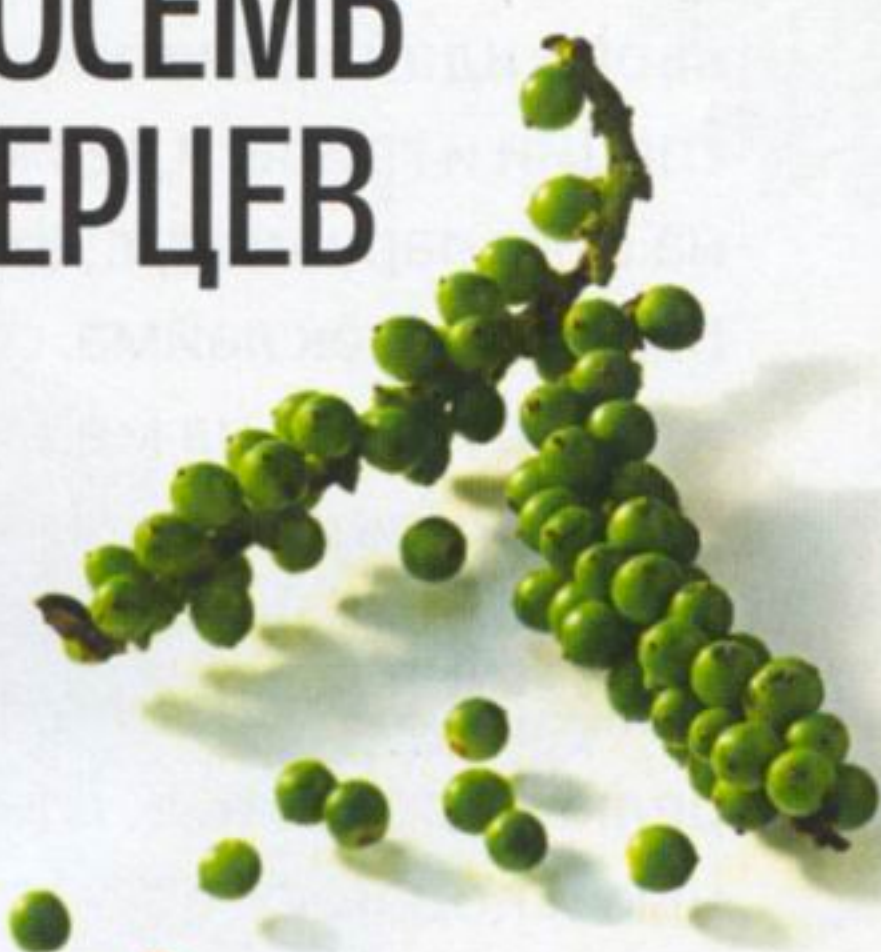
Грудки замаринуй на полчаса в смеси соевого соуса, нарезанного лука, кумина, чеснока и соли. Маринованную курицу обжарь на оливковом масле до полуготовности, добавь сладкий перец, нарезанный полосками, и туши еще 5 минут. Клади помидоры, специи, поддержи на огне для очистки совести еще минут 7-10 и немедленно ешь со сметаной и соусом гуакамоле.



СОУС ГУАКАМОЛЕ

Смешай в блендере мякоть авокадо с помидором, солью, соком одного лайма и чайной ложкой растительного масла.

ВОСЕМЬ ПЕРЦЕВ



ЗЕЛЕНый ПЕРЕЦ

Самый ароматный и наименее жгучий вариант. Зеленым перцем хорошо заправлять салаты, сырные и творожные смеси, рыбу и морепродукты. Идеален для любителей пряного, но не острого.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Недозрелые, вяленые на солнце плоды одноименного растения. Собственно, с черного перца все и началось, это самая древняя известная в Европе пряность, привезенная Александром Македонским. Горошины отлично идут на любые супы, мясные и овощные рагу. Молотый перец можешь смело сыпать в курицу, рыбу или мясо.



БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ

Очищенные зрелые плоды перца. Этот сорт не такой жгучий, но более ароматный, чем черный. Хорошо идет к рыбе и птице, мучному и овощам. А вот сладкие блюда портит. Как вариант – можешь смешать белый перец с черным, зеленым и красным. Отличная гурманская смесь для жареной рыбы, морепродуктов и легких блюд из мяса.

РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ

По виду похож на черный, белый и зеленый, но сходство обманчиво. Розовый перец родом не из Индии, а из Перу. По вкусу и аромату он ближе всего к зеленому. Лучше других подходит для сладких блюд, в том числе и для фруктового салата. Покупай перец только в зернах и мели прямо перед употреблением, иначе потеряешь драгоценный аромат.





ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

ЧЕТТИНАД-МАСАЛА

Известен случай, когда проживший всю жизнь в коробке из-под холодильника индеец, добравшись до Испании и даже поселившись там в бесплатном жилье для беженцев с бесплатной кормежкой, не выдержал и вернулся домой. "Европейская еда — пресная жвачка!" — таков был его аргумент. Чтобы соблюсти рецепт в точности, тебе придется немало побегать по ларькам и магазинам со специями, но результат того стоит.

ЧТО НАДО

(на 2 порции)

- 300 г баранины
- 1 луковица
- 1 помидор
- 3 зубчика чеснока
- Специи: по одной щепотке семян горчицы, кумина, листьев карри, куркумы, молотого чили, кориандра, аниса, кардамона, мускатного цвета, гвоздики, черного перца, молотого имбиря, 50 г кокосовой стружки, палочка корицы, стручок чили, свежая кинза

ЧТО ДЕЛАТЬ

Разогрей на сковороде масло и высыпь в него специи. Обжарь лук до золотистой корочки, добавь мелко порезанный помидор и стручок чили. Там же обжарь мясо, добавь воды, чтобы получился густой соус, и туши час на медленном огне. Выложи на тарелку с отварным рисом, полей соусом, посыпь кинзой и кушай.

Перец горошком добавляют в самом начале готовки. **Молотый** — за несколько минут до готовности. **Стручковый** лучше класть где-то на середине приготовления блюда.



КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Он же чили, он же стручковый. Некоторые сорта даже индусы не едят, а лишь трогают той рукой, которой потом берут еду — в противном случае не избежать сильнейших ожогов слизистой. Чили универсален — целые стручки кидай в супы и рагу, крупно молотый перец — в мясо, мелко молотый — в курицу. К рыбе красный перец добавляют реже, но это отнюдь не возбраняется.

ЯМАЙСКИЙ ПЕРЕЦ

Недозрелые высушенные плоды пименты лекарственной. Похожи на горошины черного перца, только крупнее. Аромат напоминает смесь черного перца с гвоздикой и корицей. Целые горошины кладут в мясные супы, маринады и соусы. Молотый перец — в пряники и печенье. В рыбу его не добавляют.



ДЛИННЫЙ ПЕРЕЦ

Плоды деревьев, растущих в Индонезии. Гораздо острее и ароматнее черного, он отлично дополняет вкус жгучих и пряных азиатских и африканских блюд из курицы и баранины и особенно морепродуктов. Достать его у нас трудновато, проси друзей-путешественников привезти пакетик.

ЯПОНСКИЙ ПЕРЕЦ

Плоды перечника, растущего в Японии, Китае, Корее и на севере Индии. Идеальная приправа для рыбы и морепродуктов. Вкус его уникален — он не жжется, как другие перцы, а покалывает и заставляет рот слегка онеметь. В наших краях опять-таки редкий, но можно поискать на китайских-вьетнамских рынках, где продают продукты.





ХАРЧО ПО-МЕНГРЕЛЬСКИ

Один мужчина поехал как-то в Грузию. Его, естественно, пригласили на обед. Пока не принесли еду, на столе был только лаваш, вино и мисочка с парой стручков перца. Мужчина радостно налил себе вина, схватил перец и хлеб и начал жевать. Грузины в ужасе побежали звать скорую — перец этот полагалось просто потереть пальцами, которыми потом ломать хлеб, — настолько он был острый. Мужчина чудом остался жив, а ты сейчас приготовишь отличный грузинский суп.

ЧТО НАДО

(на 2 порции)

- 300 г говяжьей грудинки
- 200 г грецких орехов
- 1 луковица, мелко порезанная
- 2 протертых помидора
- 3 протертых зубчика чеснока
- 2 мелко порезанных стручка чили
- Сливочное масло
- Свежая кинза
- Специи: по паре щепоток уцхо-сунели, молотой кинзы, шафрана, сухого красного перца и соли

ЧТО ДЕЛАТЬ

Потуши грудинку до готовности с небольшим количеством воды. Бульон слей и добавь сливочное масло, лук и чили. Когда лук порозовеет — смесь готова. В кастрюлю с бульоном положи молотые грецкие орехи, помидоры, чеснок, специи и соль. Хорошенько перемешай и добавь к мясу. Подержи на слабом огне минут 15 и разливай получившуюся орехово-мясную кашу по тарелкам, посыпая свежей зеленью.



БЕЗ СТРУЧКОВ

Список острых приправ перцем не ограничивается. Вот краткие рекомендации по использованию других жгучих веществ.

ГОРЧИЦА

В виде зерен или порошка — отличный компонент для мясных и рыбных соусов. С классической горчицей все и так понятно.



ИМБИРЬ

Достаточно универсальная приправа, лучше всего идет к курице и рыбе — как кусочками, так и порошком. Молотый смело добавляй в сладкое.

ГВОЗДИКА

Не только острая, но и очень ароматная приправа. Глупо не класть ее в соусы для мяса и курицы, в горячие коктейли вроде грога и пунша и в сладкое.



ХРЕН

Классическая народная приправа. Кто не ел холодец с хреном — тот дурак.

АСАФЕТИДА

Пока еще не очень распространенная у нас индийская пряность. Впрочем, купить ее не проблема. Жгучий, луковчесночный порошок принято добавлять в блюда из риса и баранины.



ТУПАЯ ЕДА

Что делать, когда жжет

Азиаты — главные специалисты по острой еде — нейтрализуют огонь во рту отваренным без соли и приправ рисом. Поможет стакан холодного молока или сливок — жир растворит капсаицин и пайперин. Алкоголь, а тем более газированное пиво или шампанское, только сильнее раздражит вкусовые рецепторы языка. ■



Г-н Хлестаков

**ЕСЛИ ТЕБЯ
СХВАТИЛИ
ЗА РУКУ, НЕ
ТОРОПИСЬ ЕЕ
ПОЖИМАТЬ.**

Возможно, это совсем не дружественный жест. Враждебные намерения оппонента подтвердились? Тогда делай следующее:

1

Резко выдерни руку из захвата, попутно сгибая ее в локте.



2

Как только твоя рука окажется над рукой противника, нанеси хлесткий удар в сторону и вверх. Начатое с движения локтя, расслабленное, но быстрое действие превратит твою руку в плетку, состоящую из костяных сочлененных объектов.



Такой удар производится по глазам противника и оказывает четкое дезориентирующее действие. Чтобы отработать его, попрактикуйся на ладони товарища. Если после первого же удара товарищ не меняется в лице и не хватается за отби-

тую кисть, значит, ты делаешь что-то не так. Рука должна быть абсолютно расслабленной, ни одна другая часть тела, кроме нее, не участвует в ударе. Массы в этом ударе нет вообще, только внезапность, резкость и точность попадания по глазам! ■



КАК НАУЧИТЬСЯ ПОДНИМАТЬ ШТАНГУ НАД ГОЛОВОЙ?

КОСЯ

1

РЫВКОВАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ

ОСВАИВАЕМ СТАРТОВУЮ ФАЗУ

РЫВКА Поставь ноги на ширину бедер, глубоко присядь вниз и возмись за гриф максимально широким хватом. Лопатки не своди. Напротив – округли верх спины, прогни поясницу и выведи плечи чуть вперед относительно грифа. Мощным усилием выпрями ноги, оторвав штангу от пола. Не сгибай руки в локтях, для чего сознательно напрягай трицепсы. Движение больше должно напоминать приседания, чем наклоны со штангой в руках.



2

ПОДРЫВ ШТАНГИ С ВИСА

ОТРАБАТЫВАЕМ ВТОРУЮ

СТАДИЮ Стоя на пружинистых ногах и немного наклоняясь вперед, держи штангу широким хватом чуть выше уровня колен. Не забывай округлять верх спины и выводить плечи вперед за уровень грифа. Напрягая широчайшие, абсолютно прямыми руками подтяни гриф вдоль бедер к паху и оттуда сразу же вырви его вверх, мощно пожав плечами. Подконтрольно вернись в исходное положение.



3

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ

ОТТАЧИВАЕМ ФИНАЛЬНУЮ ЧАСТЬ РЫВКА, А ЗАОДНО РАЗВИВАЕМ СИЛУ И ТРЕНИРУЕМ ГИБКОСТЬ

Подними штангу над головой, удерживая ее на прямых руках. Держать вес должно быть удобно, поэтому поищи самую "легкую" точку, подвигав штангу взад-вперед. Из положения стоя присядь вниз в полный присед и вернись в исходное.

В каждом упражнении делай 4-6 сетов из 2-5 повторов, акцентируя внимание не на величине веса, а на технике и скорости выполнения упражнений. Через несколько месяцев отработки этих движений можешь объединить их в полноценный рывок. ■

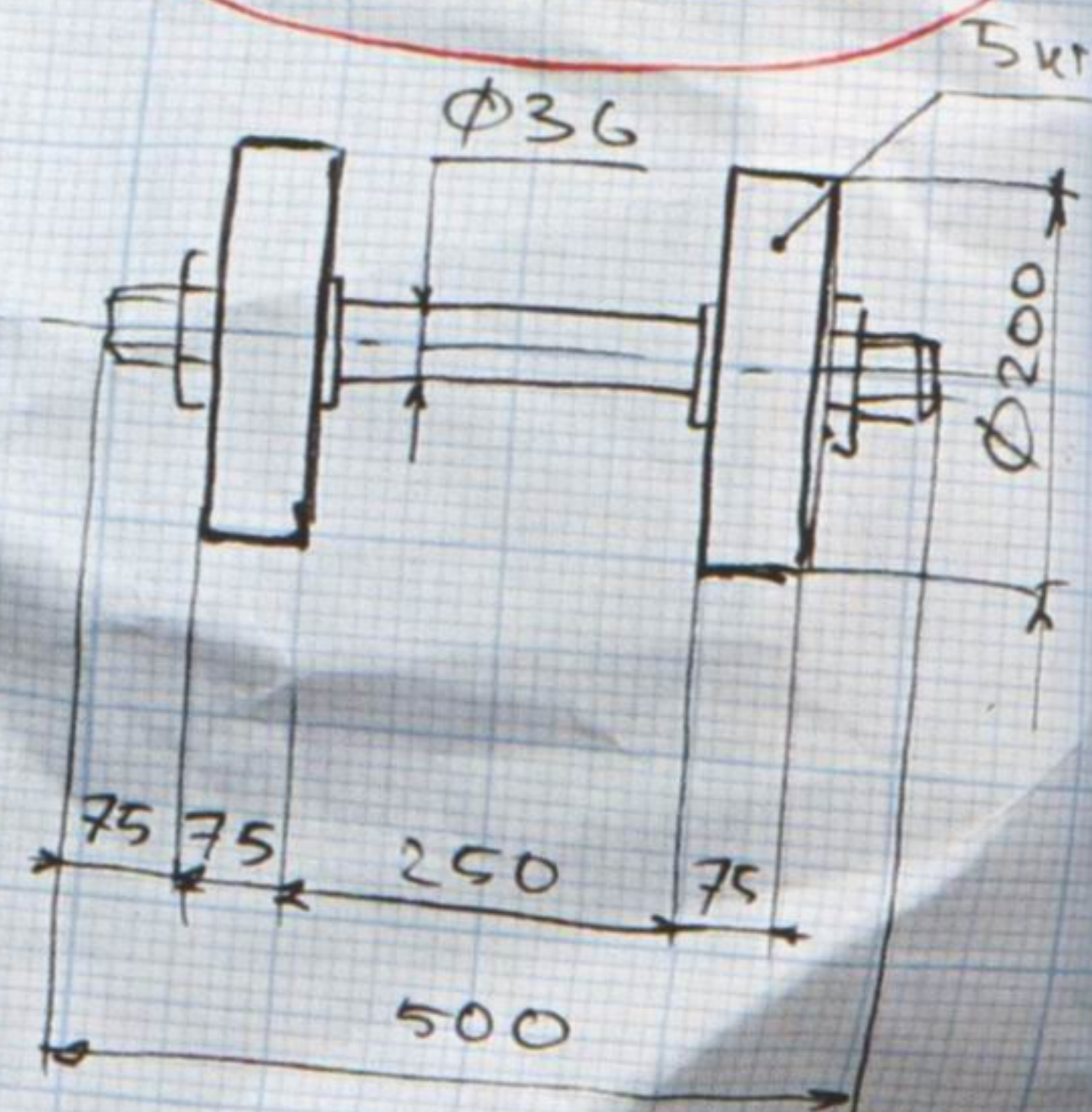
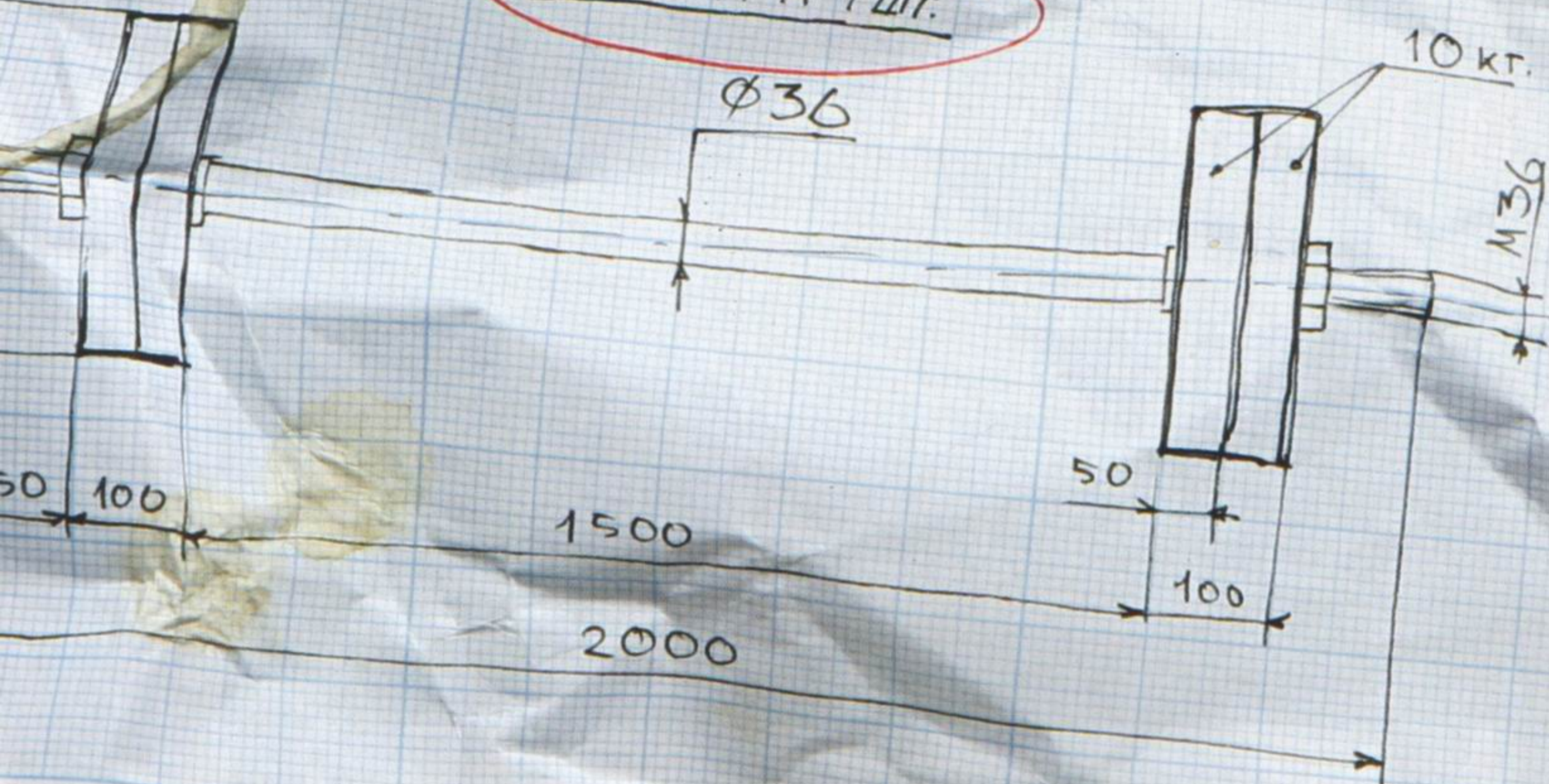


* Вице-чемпион мира по тяжелой атлетике.



ЩИТАНГА 1 ШТ.

ГАНТЕЛЬ 2 ШТ.



У домашнего спортзала куча преимуществ: стоимость годового абонемента на его посещение сводится к плате за квартиру, не придется стоять в очереди перед нужным тренажером, и ты всегда точно знаешь, кто оставил эти мокрые пятна на скамейке. Главное — не допустить типичных организаторских ошибок.

АВТОР ПРОЕКТА: А. СМЕРНОВ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Хоть раз в жизни о необходимости оборудовать фитнес-зал у себя дома задумывался каждый мужчина. И каждый сталкивался при этом как минимум с тремя препятствиями.

ДВА СЛОВА ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Пол и потолок — главные противники твоего желания стать клиентом фитнес-клуба “Большая комната”. Паркетный пол и штанга, хрустальная люстра и гантели — вещи несовместные. В идеале, если позволяют финансы, пол под импровизированным спортзалом необходимо укрепить еще на стадии архитектурного проекта квартиры. Если же ты живешь в обычном доме плановой застройки, есть смысл как минимум заменить паркет на ламинат. Это добавит уверенности в том, что твоя пятка не провалится к соседям во время выполнения жима стоя. Если же и на ламинат нет ни сил, ни средств, сооруди помост из куска ДСП (подойдет даже дверца от старого шкафа) и вставай на него каждый раз, когда тренируешься — простые законы физики не позволят давлению на паркет стать критичным. А что касается люстры, то ее нужно заменить на плоский, прилегающий к потолку плафон.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ УДАРЕНИЯ

Возможно, даже в собственном домашнем спортзале тебе придется тренироваться рано утром. Самое сложное в этом случае — не шуметь. Звон соударяющихся гантелей на заре даже самых мирных соседей может превратить в халкоподобных монстров. Выхода три:

1 Звукоизолировать комнату В инженерном отделе компании стоимость звукоизоляционной облицовки стен составляет около 450 грн. за м².

2 Приобрести себе парочку новейших гантелей системы Power Block Это, пожалуй, наилучший вариант для домашнего тренинга без проблем: бесшумный и без необходимости подкручивать замки каждые пять минут. Набор таких гантелей весом до 30 кг при желании и сноровке можно раздобыть за 3000 грн.

3 Звукоизолировать имеющееся оборудование Возьми несколько кусков плотной материи, липкую ленту и обклей боковые части всех дисков для штанги и гантелей несколькими слоями ткани. Теперь при установке нужного веса до соседей будет доноситься только твое удовлетворенное сопение.

СТРАХОВЫЕ СЛУЧАИ

Занимаясь дома в полном одиночестве — а ведь именно этого ты и добиваешься, — придется забыть о помощи страхующего и самому выходить из самых сложных ситуаций. Вытащить тебя из-под штанги или банально придать уверенности, стоя за спиной, будет некому. Стоит принять меры. К примеру, купить олимпийский гриф с гладкими втулками и при выполнении жима лежа никогда не закреплять диски замками. Если штанга пригвоздит тебя к скамье, достаточно будет лишь слегка наклонить ее в сторону — и диски свалятся на пол. А при тренировке нижней части тела придется ограничиться приседаниями со штангой на груди — в этом упражнении, даже если ты упадешь вперед, снаряд всегда будет лететь перед тобой, а не на тебя. Стоимость подобного грифа — от \$250 и выше.

ВАРИАНТ №1 ОДНА ШТАНГА

ЗАБУДЬ ПРО ПРИСЕДАНИЯ, ВЫПОЛНЯЙ...

Самый компактный и практичный вариант домашнего зала. Штанга не только придает максимальное разнообразие домашним тренировкам, но и помогает держать интенсивность занятий на должном уровне. Это тебе не розовые гантели. Одна проблема: штанге обычно требуются стойка и скамья, а это удорожание проекта как минимум в три раза. К счастью, стойка со скамьей штанге нужна только для двух упражнений — приседаний и жима лежа. А обойтись без них довольно просто.

УНИКАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ СО ШТАНГОЙ

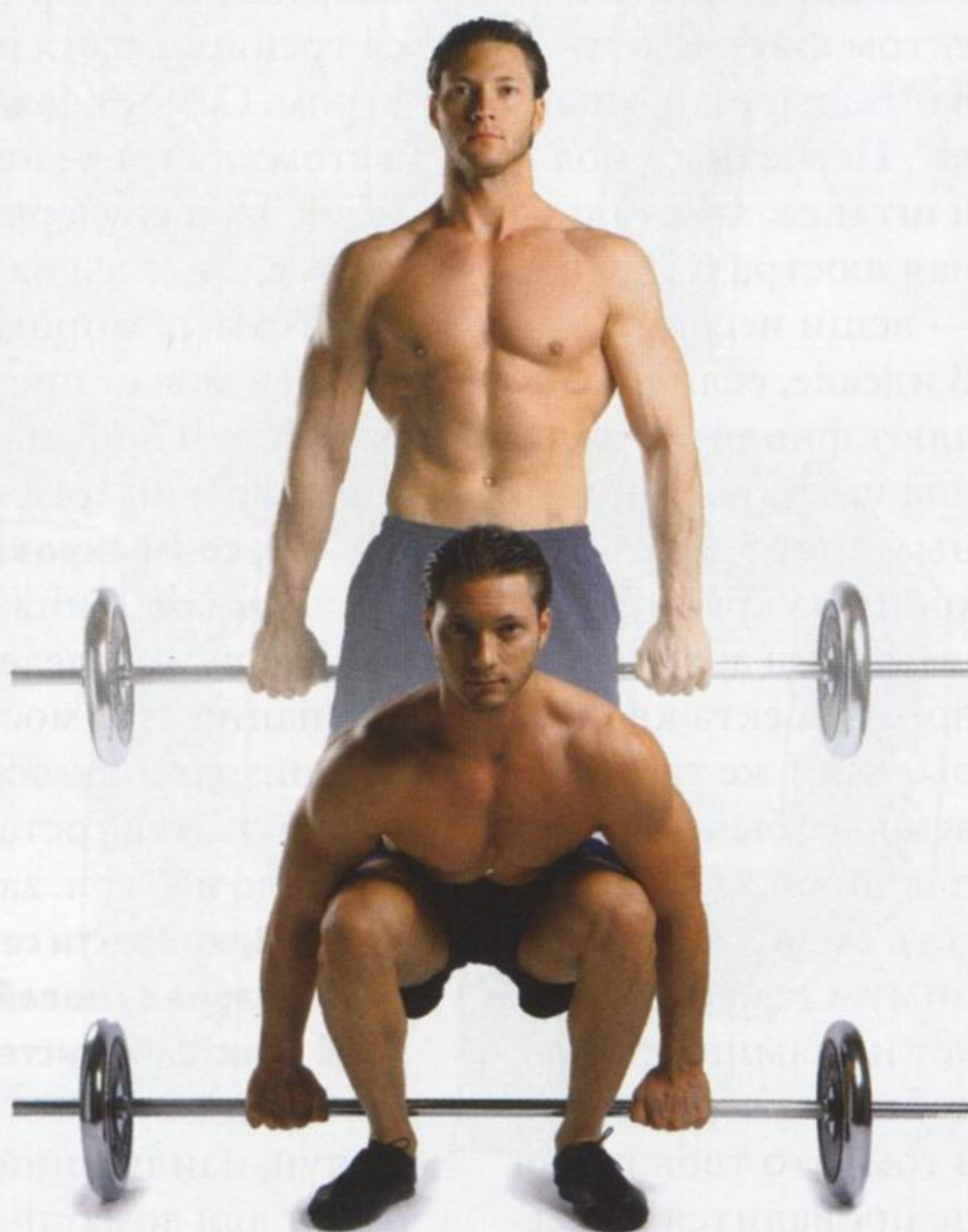
Всего одна штанга не недостаток, а удачное стечение атлетических обстоятельств для выполнения жимов из приседа, дающих взрывную силу всему телу сразу.

Поставь гриф штанги в угол, нагрузив другой ее конец нужным тебе весом. Нагруженный конец грифа держи перед грудью, ноги — шире бедер. Синхронным усилием ног и рук выпрямись и подними гриф над головой. Согнув ноги, вернись в присед.



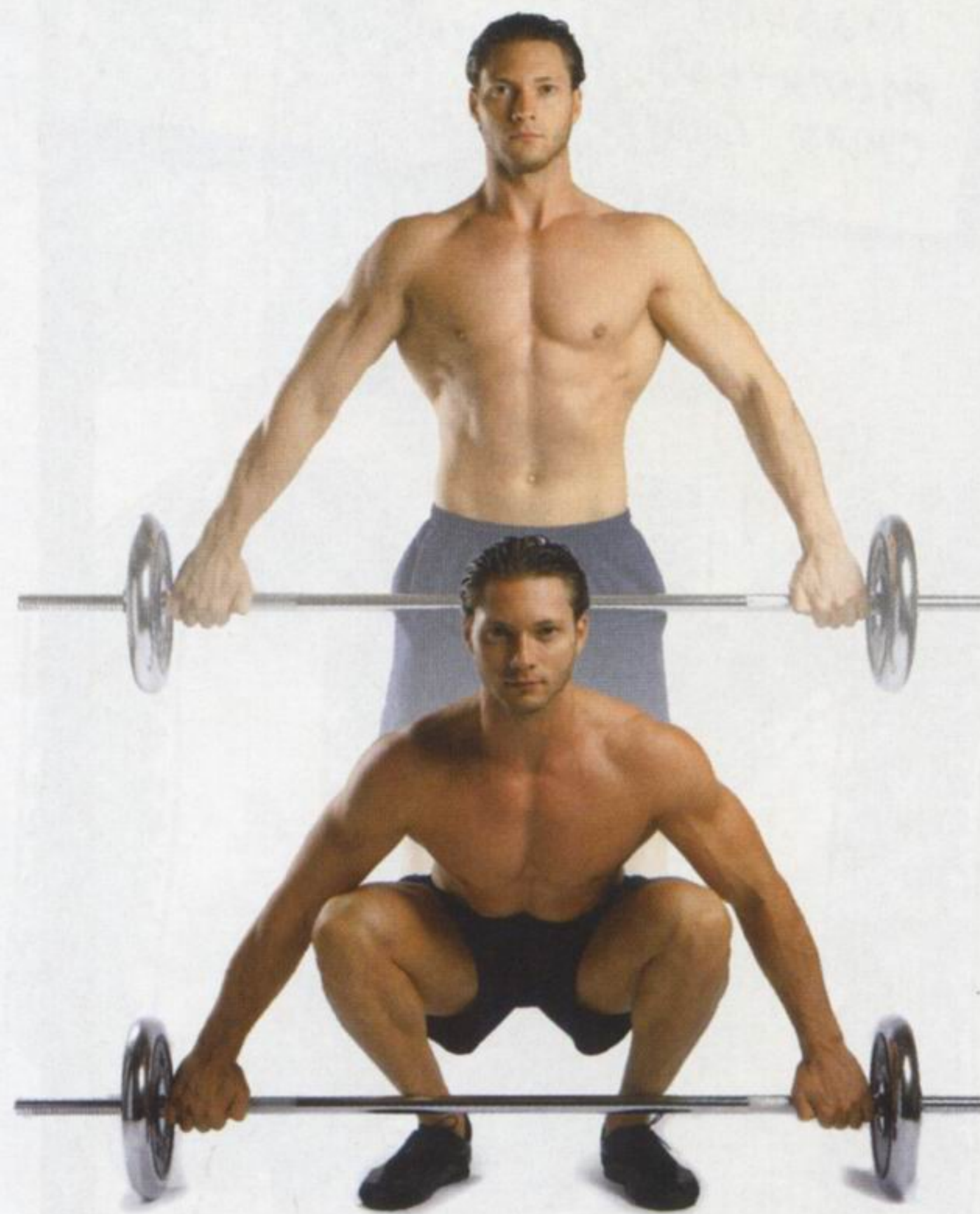
ГАККИ СО ШТАНГОЙ

Встань спиной к штанге. Присев и наклонившись, возьми за гриф хватом несколько шире бедер и за счет усилия мышц ног поднимись вверх. Удерживая снаряд за собой, сделай 8-10 повторов приседаний, слегка касаясь дисками пола.



РЫВКОВЫЕ ТЯГИ

Присядь вниз и возьми за гриф максимально широким хватом. Не сводя лопаток, мощным движением ног и спины поднимись вверх. Плавно верни штангу на пол и повтори. Прodelай еще 8-10 повторов.



ЗАБУДЬ ПРО ЖИМ ЛЕЖА, ВЫПОЛНЯЙ...

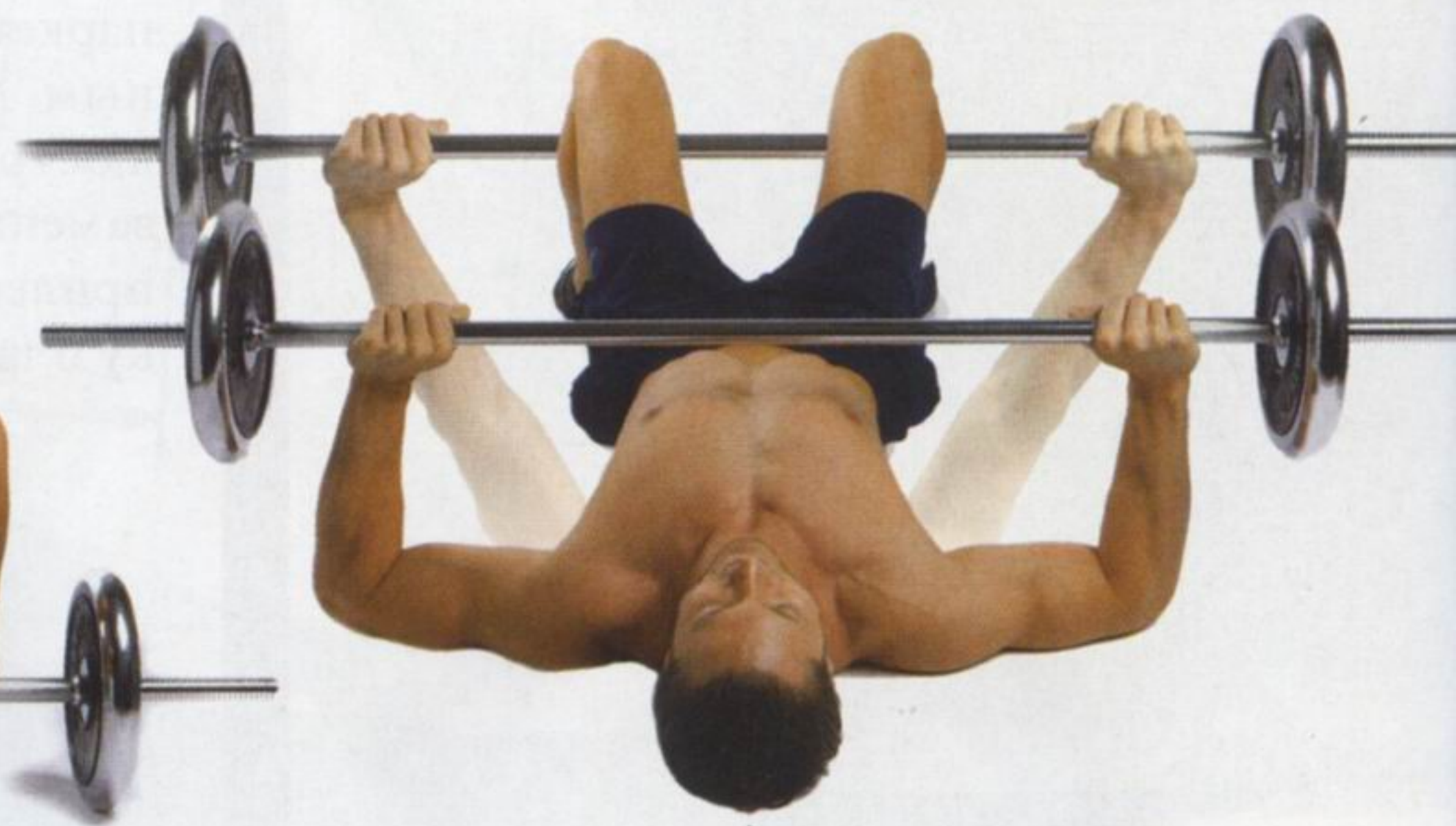
ОТЖИМАНИЯ ОТ ГРИФА

Возьмись широким хватом и прими стартовое положение для отжиманий. Сохраняя равновесие, отжимайся до полного отказа, стараясь каждый повтор касаться грифа грудью.



ЖИМ НА ПОЛУ

Ляг под штангу, согнув ноги. Возьмись за гриф привычным широким хватом, сведи лопатки и помести снаряд над грудью. Опускай ее вниз до касания локтями пола. Сделай 6-8 повторов.



ВАРИАНТ №2 ПАРА ГАНТЕЛЕЙ

Гантели намного компактнее и дешевле штанги, но главный их недостаток в том, что даже в самом пиковом варианте весят они намного меньше. Именно поэтому, чтобы иметь возможность заменять самые "тяжелые" штанговые упражнения гантелями, нужно проявлять кучу фантазии.

УНИКАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Тебе понадобится всего одна гантель. Вернее, только ее половина.

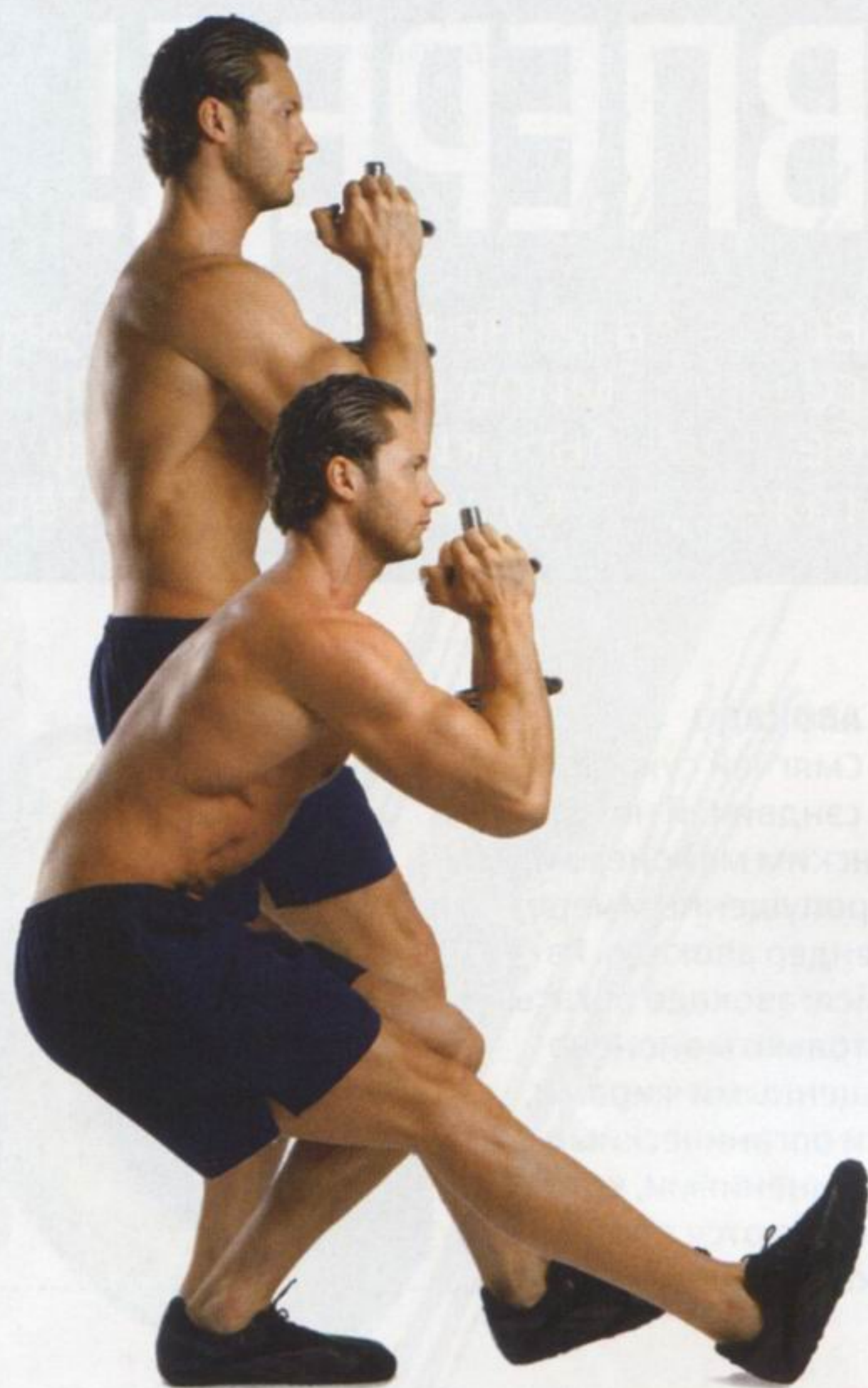
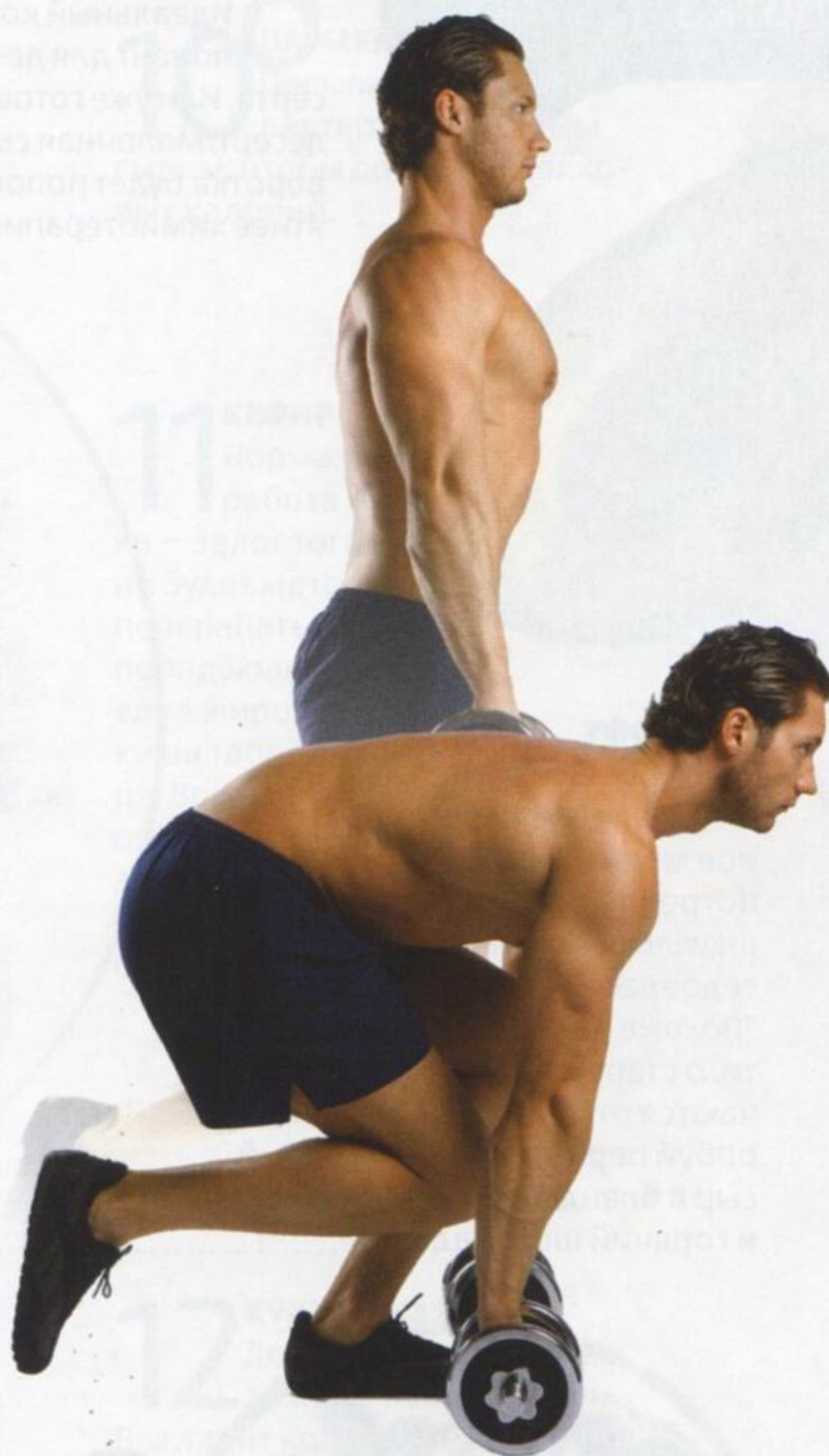
Сними с любого конца все диски, оставив на противоположном что-нибудь полегче. Возьми получившийся "молоток" за опустевшую часть, помести предплечье рабочей руки на скамью или стул и вращай кистью вправо и влево, подобно дворнику на лобовом стекле автомобиля. Как только снаряд вырвется из пальцев от усталости, смени руку и повтори.



ОРИГИНАЛ — СТАНОВАЯ ТЯГА, ЗАМЕНА...

СТАНОВАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

Поставь обе гантели на пол и помести правую ногу между ними. Стоя на одной ноге, присядь и наклонись вперед, взявшись за гантели, спину держи слегка прогнутой в пояснице. Синхронно разгибая спину и опорную ногу, выведи тело в вертикальное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



СПЛИТ-ПРИСЕДЫ С ГАНТЕЛЮ ПЕРЕД ГРУДЬЮ

Возьми гантель двумя руками под диск и помести ее вертикально перед грудью. Правую ногу немного согни в колене, левую выпрями перед собой. Сохраняя спину прямой, сделай полный присед на правой ноге и вернись в исходное положение. Прделав нужное количество повторов, смени ногу. Режим выполнения упражнения может быть таким же, как и в обычных приседаниях — от конкретно силового (3-5) до многоповторного (15-20).

ОРИГИНАЛ — ПРИСЕДАНИЯ, ЗАМЕНА...

ВАРИАНТ №3 ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

В стремлении к совершенству не стоит забывать о том, что лучшее — враг хорошего.

Даже если твоему счету в банке может позавидовать сам Ахметов, не покупай домой кардиотренажеры. Лучше уж бассейн вырой в коридоре. Даже самые ангажированные инструкторы-профессионалы иногда призна-

ют, что самой лучшей кардионагрузкой является все то, что так любят делать дети: игра в футбол, прыжки со скакалкой и бег по лестнице. Все то же самое касается и мультистанций — комплексных тренажеров якобы для домашнего пользования. Ну, это такая дорогая куча барахла, объединяющая в себе "сразу несколько эффективнейших упражнений".

СПАСАТЕЛИ, ВПЕРЕД!

Вовсе даже не мы, а врачи-диетологи со всего мира собрали 30 продуктов, без которых жизнь твоя будет не только тяжела и скучна, но еще и весьма коротка.

1 АВОКАДО

Смягчай сухость сэндвичей не сатанинским майонезом, а пропущенным через блендер авокадо. Радуйся: авокадо богаты не только мононенасыщенными жирами, но и органическими соединениями, которые борются против рака рта и гортани.



2 ЧЕСНОК

Противораковые ферменты, живущие в чесноке, будут работать лучше, если ты мелко порежешь чеснок, дашь ему полежать минут 10 и только потом кинешь на сковороду или в тарелку.



3 КАПЕРСЫ

Ученые из Палермо сначала вдоволь налопались свиной отбивной, а затем, отбивной с каперсами. Выяснилось, что во втором случае желудок сам начинает выделять вещества, препятствующие нарушению структуры ДНК.

4 ТОФУ

Юго-Восточная Азия — не зря самое густонаселенное место в мире. Регулярное потребление тофу — и ты вряд ли услышишь от симпатичной седовласой старушки-уролога: «Похоже на рак простаты». Кстати, о старушках: из тофу получаются отменные десерты. Попробуй перемолоть этот соевый сыр в блендере, добавив вишню и горячий шоколад.



5 ЛИМОН

Считается, что употребление цедры — хорошая профилактика рака кожи. Натереть лимонной кожурой не обязательно — достаточно съесть в течение недели хотя бы столовую ложку тертой цедры. Можешь добавить туда грецкие орехи.



6 ТВОРОГ С МЕДОМ

Идеальный компонент для десерта. Или уже готовый десерт. Молочная сыворожка будет приятнее химиотерапии.



7 ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ

Если не можешь отказаться от такой вкусной гадости, как пицца и макароны с сыром, замени чистый тертый сыр на смесь сыра с сухарями. На вид вроде то же самое, на вкус — почти то же самое, а по сути — в два раза меньше жира и в два раза больше клетчатки.

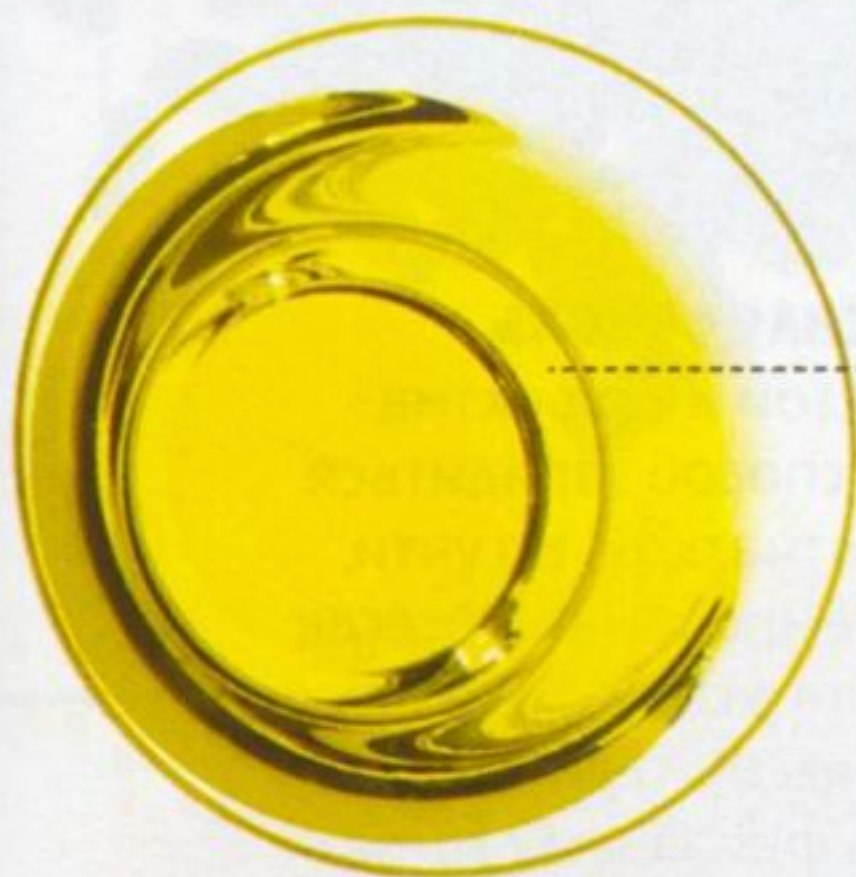


ХВАТИТ КОНЧАТЬ РАКОМ!



Согласно исследованию британских ученых, рак грозит каждому третьему из нас. Провести ревизию в своем холодильнике — самый простой способ не стать этим третьим. Побольше налегай на овощи и поменьше — на жареные сосиски. Особое внимание удели продуктам с этой страницы.

8 АДЖИКА
Смешанная с протёртыми томатами из пачки даст любому кетчупу сто очков форы. Не только в плане вкуса, но и в плане пользы. Как минимум в два раза больше полезного ликопина и куда меньше консервантов, красителей, загустителей и улучшителей.



9 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

Покупая в магазине масло, обращай внимание на его цвет и при прочих равных показателях выбирай то, что потемнее. Оно будет более ароматным, во вкусе окажется легкая горчинка, а в составе — больше антиоксидантов.



МАЛО И НАДОЛГО

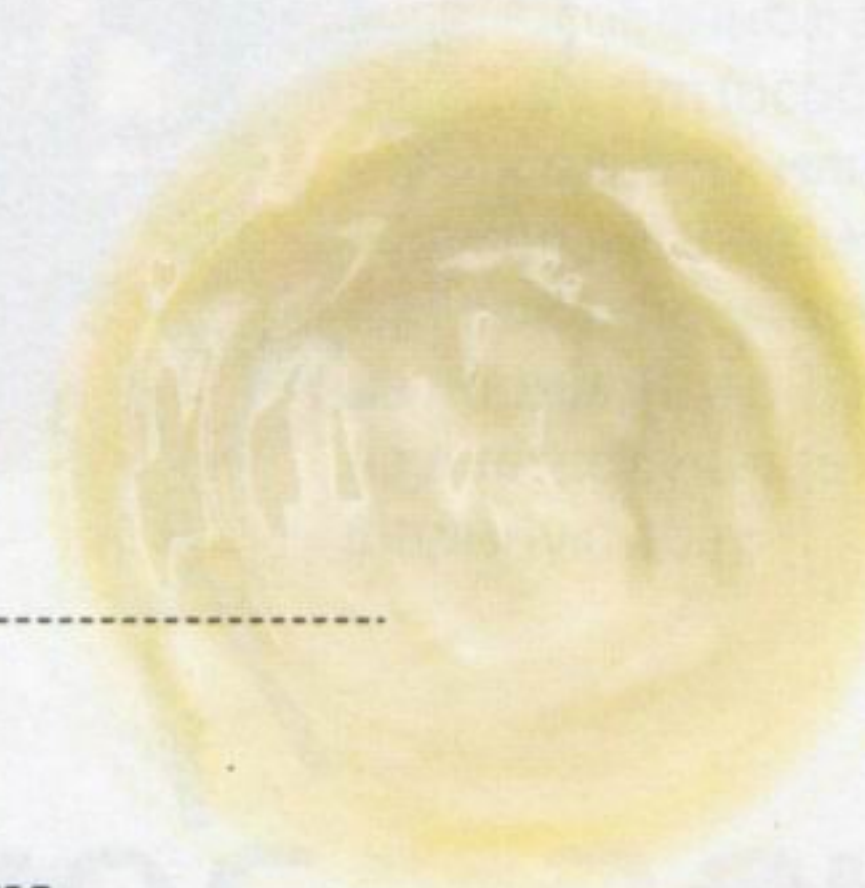


Хочешь жить долго — старайся быть худым. Крупные габариты чреватые не только повышенным расходом мыла, но и проблемами с сердцем, печенью, легкими и, конечно, эрекцией. Перечисленные здесь продукты даже в небольших порциях избавят тебя от чувства голода на долгое время.

10 ПАРМЕЗАН
Посыпай овощной салат тертым твердым сыром, чтобы добавить белковых калорий.



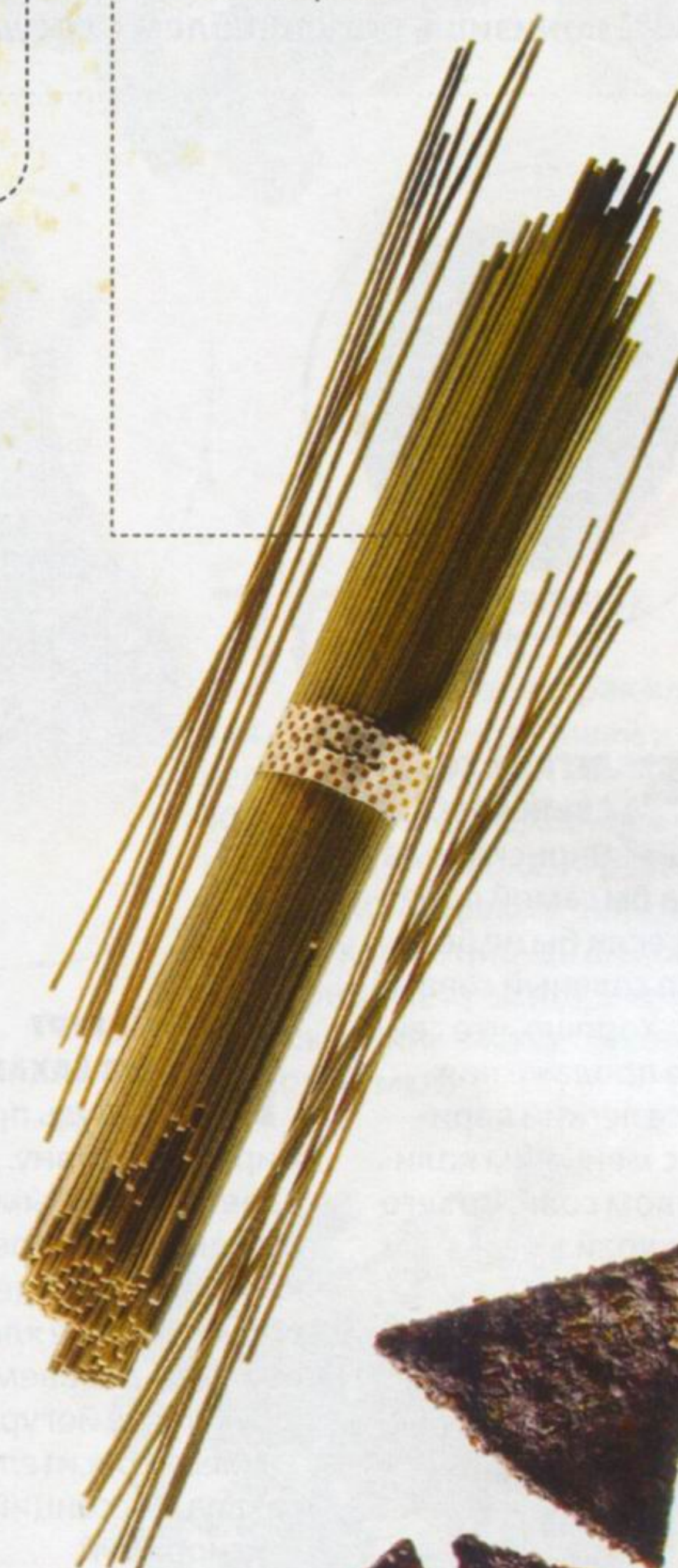
11 КЕФИР
Нормальная работа желудка — залог того, что он не будет методично перерабатывать всю попадающую в него еду в жировые складки на твоей заднице. Возьми за правило каждый день заканчивать стаканом кефира. Лучше однопроцентного.



12 КУКУРУЗНАЯ МУКА
Добавь пару столовых ложек в овощной суп. Выглядит кошунственно, зато он станет куда сытнее и без лишних калорий.



13 ЯПОНСКАЯ ЛАПША СОБА
Гречневая мука, из которой делается соба, дольше переваривается, содержит почти в два раза больше клетчатки, протеина и железа, чем пшеничная для обычных спагетти. Вполне исчерпывающие аргументы в пользу японской лапши. Попробуй ее с курицей или с копченым угрем и овощами.



14 КРЕКЕРЫ С ОТРУБЯМИ
Соверши мужественный поступок и откажись от чипсов раз и навсегда. Если тебе необходимо время от времени (например, при просмотре футбольных матчей) потреблять какие-либо хрустящие пищевые материалы, пусть это будут крекеры с отрубями — в них хотя бы есть клетчатка, витамины и не так много соли.

МОТОРНЫЙ ЦЕХ

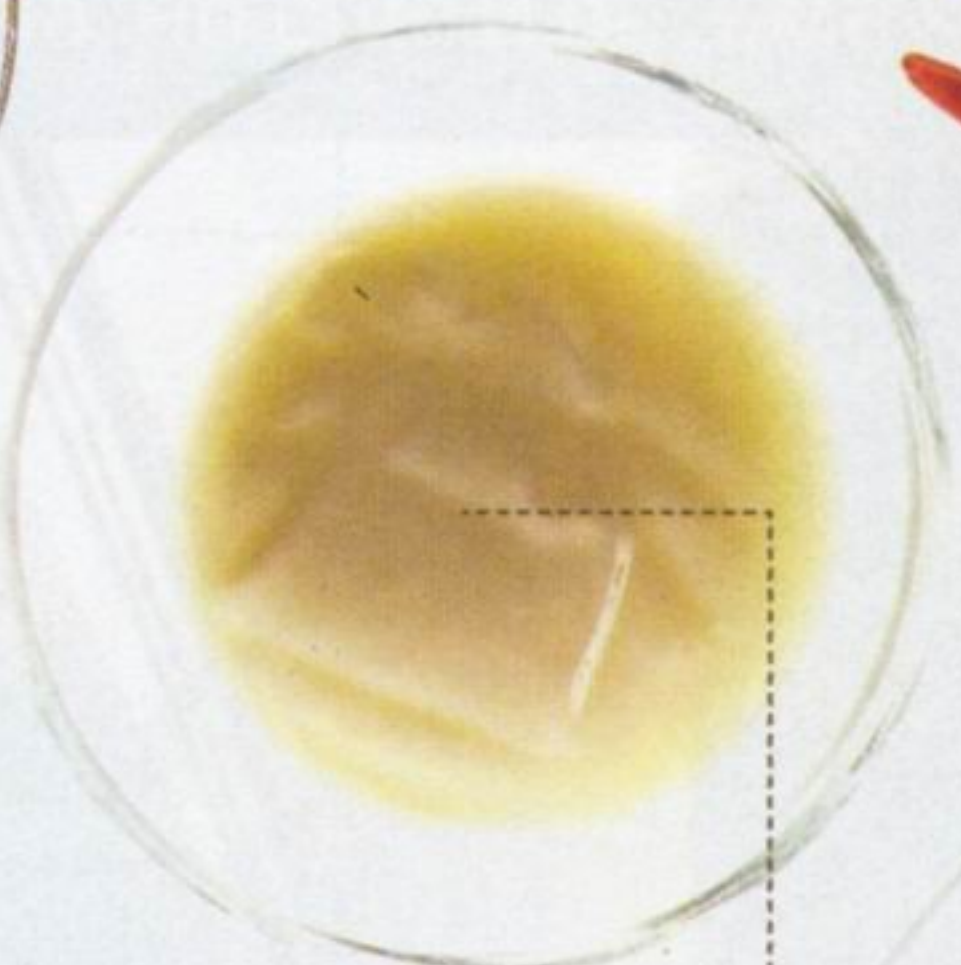


Холестерин и лишняя соль — главные враги твоего сердца. Достаточно несильно ограничить себя в жирной пище (сменить обычное молоко на обезжиренное, сдобу на пресное тесто и жирные сыры на творог и брынзу) — и ты уже на целых 30% снизишь риск проблем с сосудами.



15 ЛЕГКИЙ СОЕВЫЙ СОУС

Японская еда была бы самой полезной, если бы не безумно соленый соевый соус. Хорошо, что сейчас в продаже появился легкий вариант, с меньшим количеством соли. Вот его и покупай.



16 ЙОГУРТ БЕЗ САХАРА

Забудь про жирную сметану. Заправляй простым йогуртом супы, вареники и пельмени, лей его в утренние хлопья. Так называемые фруктовые йогурты — смесь красителей, сахара и эссенций — игнорируй.

17 ЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

Если желаешь своему кишечнику долгих лет жизни — ешь зерновой хлеб. Людям с лишним весом вообще стоит отказаться от обычного хлеба и питаться только зерновым, да и с тем не перебарщивать.



18 БРЫНЗА

А также фета, манури и другие греческо-турецко-кавказские мягкие сыры почти втрое менее жирны, чем классические твердые. Если уж никак не обойтись без жирного, выбирай самые твердые сорта вроде пармезана и пекорино. Ты просто не съешь их столько, сколько пошехонского или голландского.

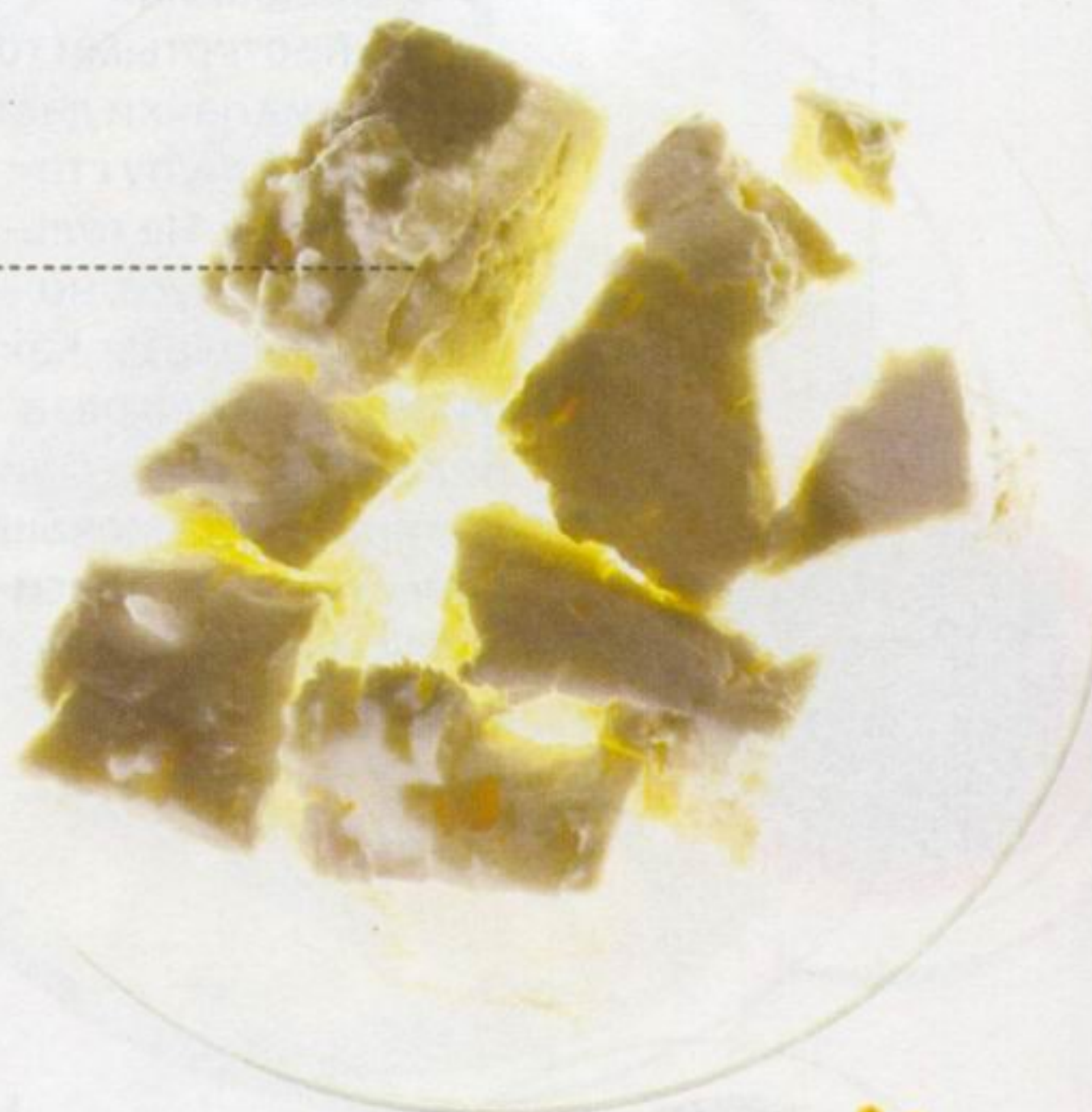
19 ЧИЛИ

Капсаицин, содержащийся в красном перце, способствует удалению из крови лишнего инсулина, который стимулирует отложение подкожного жира.



20 КОТЛЕТЫ

Приготовь себе по-настоящему вкусный бургер. Не увеличивая общий объем фарша, уменьши количество мяса и добавь оливок, грибов, грецких орехов и любых овощей, каких пожелаешь. Так ты уменьшишь общее число калорий и особенно тяжелых животных жиров и добавишь витаминов.



21 КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Простой и эффективный способ зарядиться белком и клетчаткой. Но учти, что в консервированной всегда слишком много соли. Если варишь суп — не соли его вовсе. Если берешь фасоль на гарнир — промой ее водой, и соли станет на треть меньше.

22 ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Можешь по старинке есть насыщенный флавоноидами и полифенолами десерт с чаем, а можешь революционно добавлять его в острые блюда вроде курицы с чили. В любом случае ты защищаешь свое сердце от инфаркта, понижаешь уровень холестерина и улучшаешь себе настроение.

23 ЧЕЧЕВИЦА

Добавляй ее к мясу, в суп или рис — получишь больше еды, богатой белком, но с небольшим количеством жира.



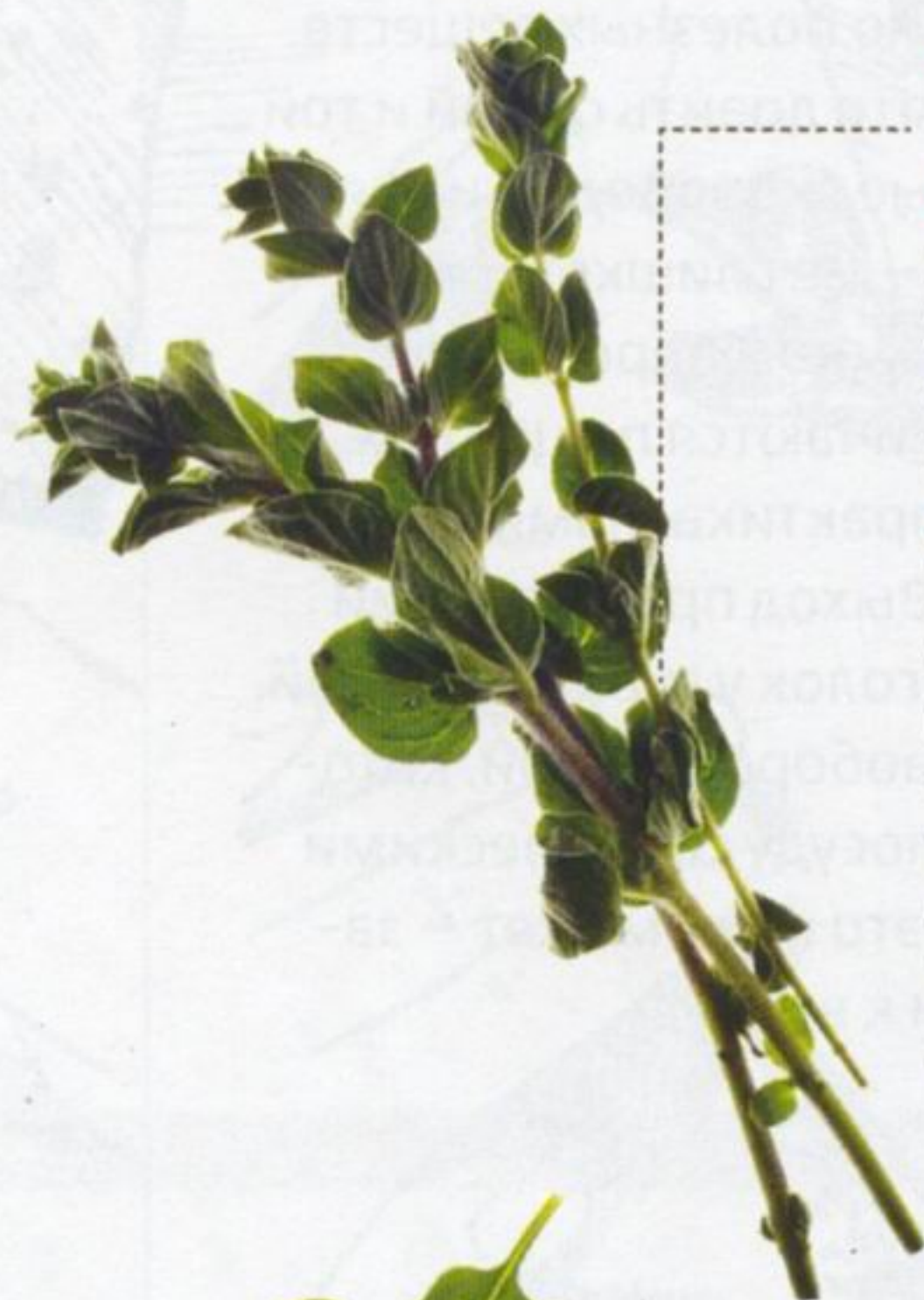
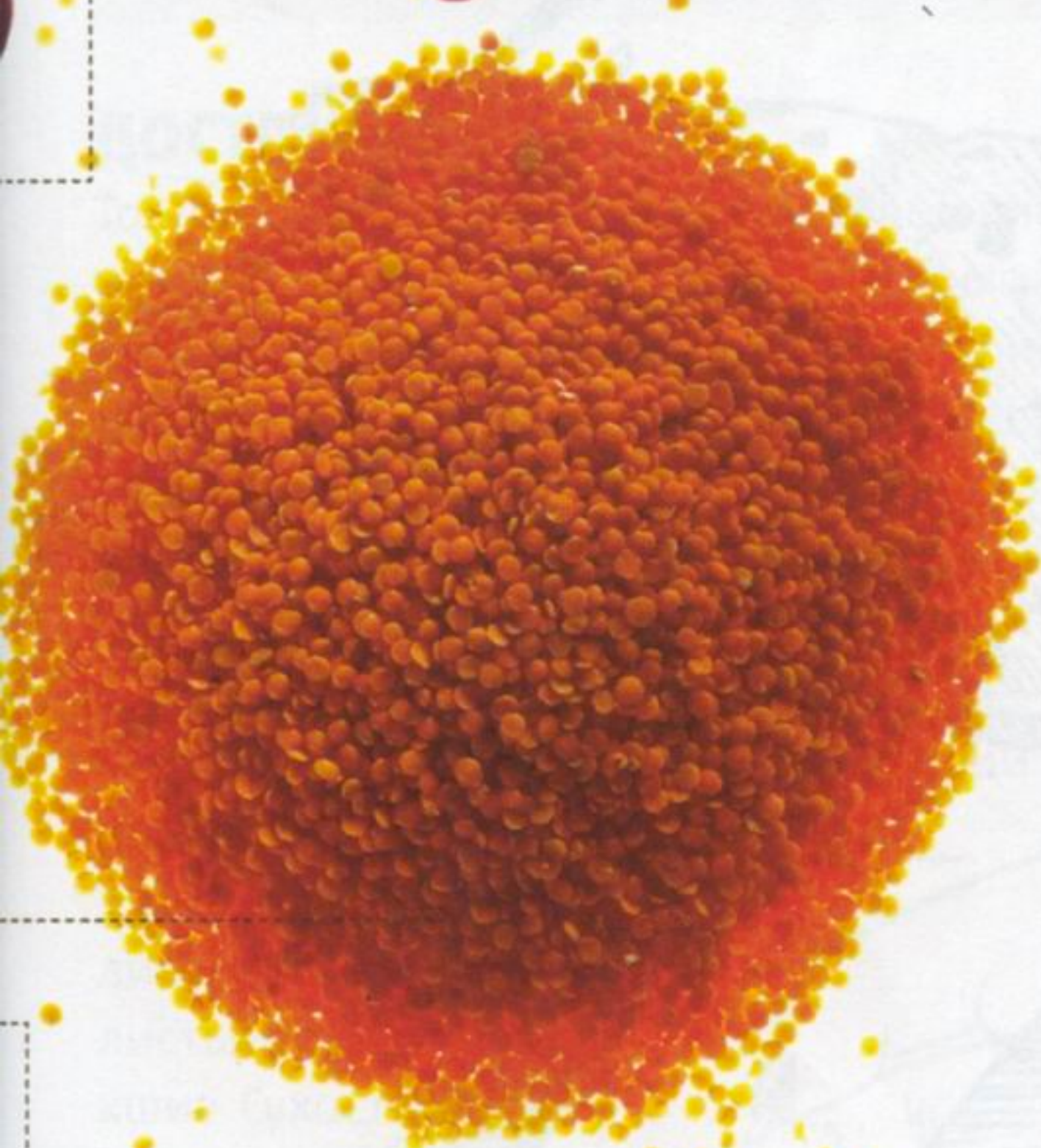
24 АРМЯНСКИЙ ЛАВАШ

Трудно придумать что-то проще пресного теста — мука да вода. Легко подсчитать, что, выбирая такой хлеб, ты экономишь кучу калорий на яйцах, молоке, масле и сахаре. А главное, лишаешься уймы масляно-молочного холестерина.



25 ОРЕГАНО
В одной чайной ложке свежего орегано больше антиоксидантов, чем в целом яблоке. Чемпион в этом — редкий в наших краях мексиканский орегано, но и рыночные сорта тоже заслуживают уважения. Добавляй его в салаты, соусы для пиццы и пасты.

26 ШАМПИНЬОНЫ
Если верить американским ученым, эти грибы стимулируют твою иммунную систему, а содержащиеся в них антиоксиданты предупреждают рак. Возьми для гарнира на 100 г меньше риса или гречки и добавь 200 г шампиньонов. Съешь больше, а сэкономишь целых 200 ккал.



27 СВЕЖАЯ МЯТА
Появление мяты в этом списке вовсе не повод налегать на мохито. Лучше добавляй ее вместе с перцем и другими специями в мясо (особенно баранину) и в суп (особенно фасолевый или чечевичный). Вкус и аромат блюда улучшатся на порядок, и витамина А ты получишь лошадиную дозу.

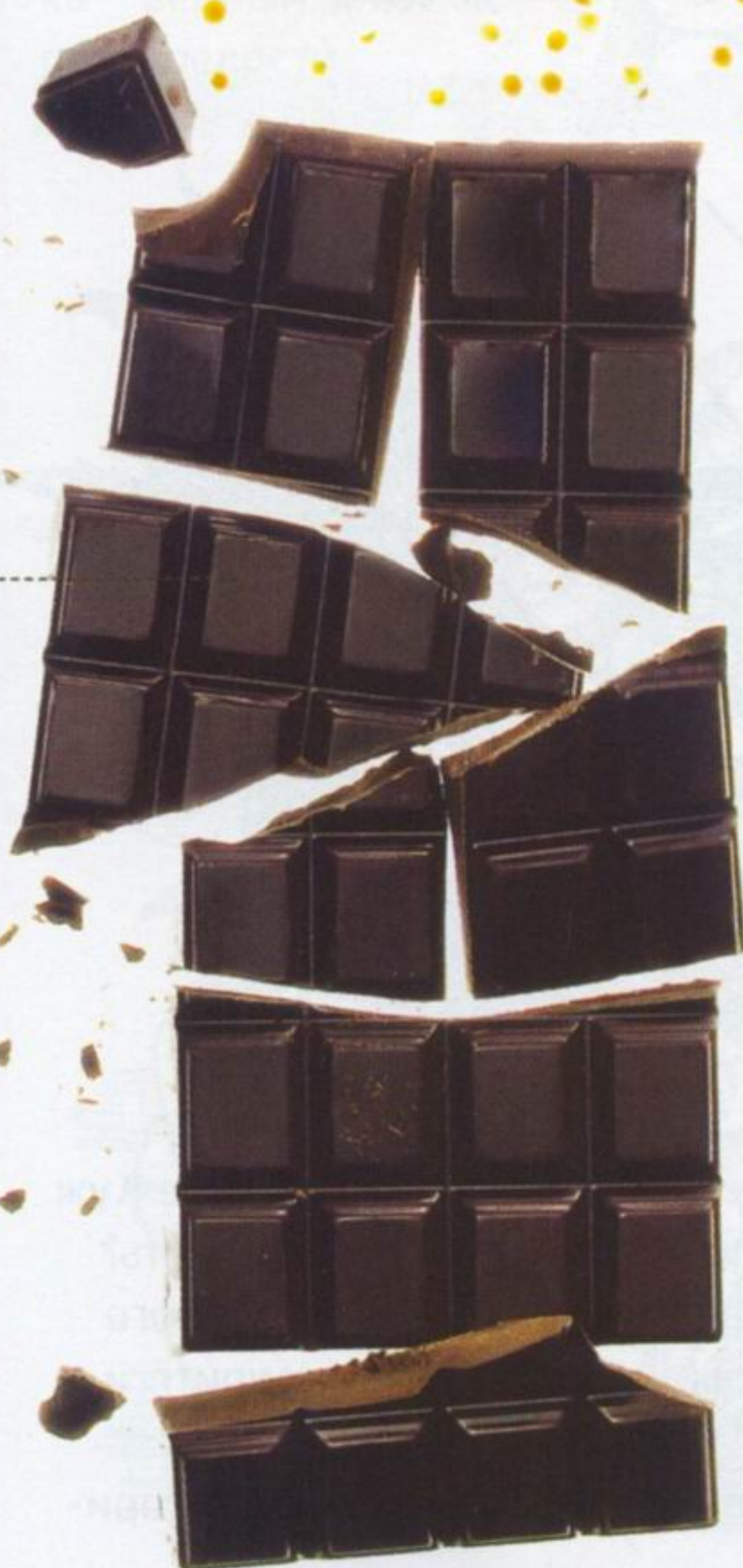
29 ПЕТРУШКА
Смело добавляй горсть свежей мелко порезанной травы практически к любому блюду. Она отлично сочетается с самыми разными вкусами. В 30 г (одной горсти) содержится около 70% дневной дозы витамина С, 50% витамина А, 10% железа. Плюс петрушка отлично освежает дыхание.



28 ШПИНАТ
Когда ты разогреваешь соус для мяса или пасты, добавь туда пару горстей свежего шпината прямо перед подачей на стол. Это придаст соусу более свежий вкус, снабдив его вдобавок дополнительной дозой витаминов. Так можешь поступать с любой зеленью из холодильника, ставшей слишком вялой для употребления в свежем виде.



30 ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО
Ешь на завтрак хлопья с молоком — допивай из тарелки все молоко до капли, до 40% витаминов из хлопьев растворяются в молоке. И, разумеется, этим завтраком должны быть не какие-нибудь шоколадно-зефирные крысятки, а хлопья из нескольких видов злаков или зерновые мюсли.



ПАРТИЯ ЗЕЛЕННЫХ



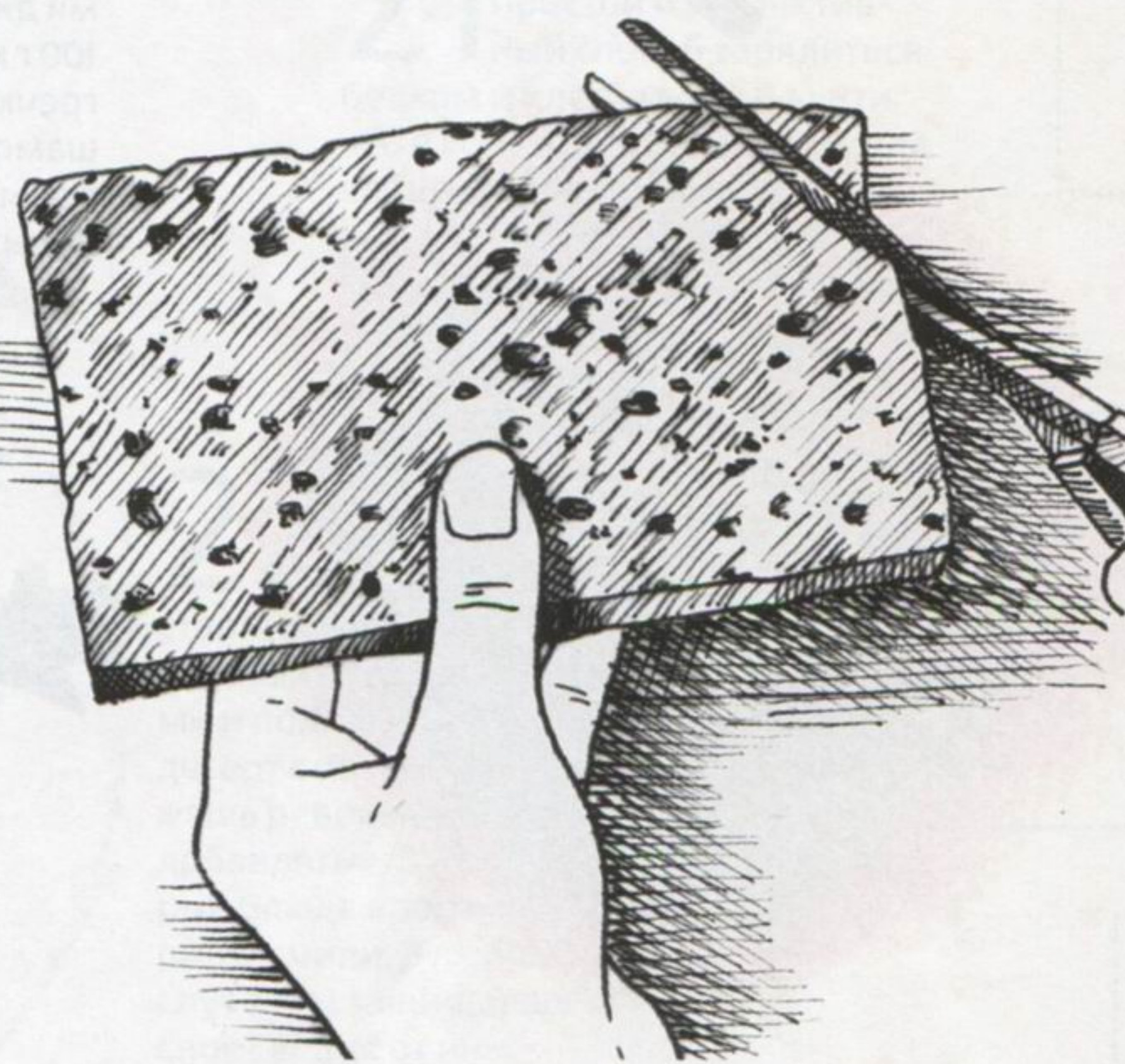
Если твой организм — машина, то витамины — машинное масло. Без них все будет работать кое-как и то и дело ломаться. Некоторые неосознательные граждане ограничиваются только поливитаминами, некоторые, поумнее, — огурцами и помидорами. Но без свежей зелени привести себя в порядок будет трудно. ■

ЗА ПЯТЬ МИНУТ

ЗНАКОМЫЕ ГУБКИ

Мы уже не раз советовали не чистить морковь и прочие овощи перед готовкой, а тщательно мыть — в кожуре полно полезных веществ.

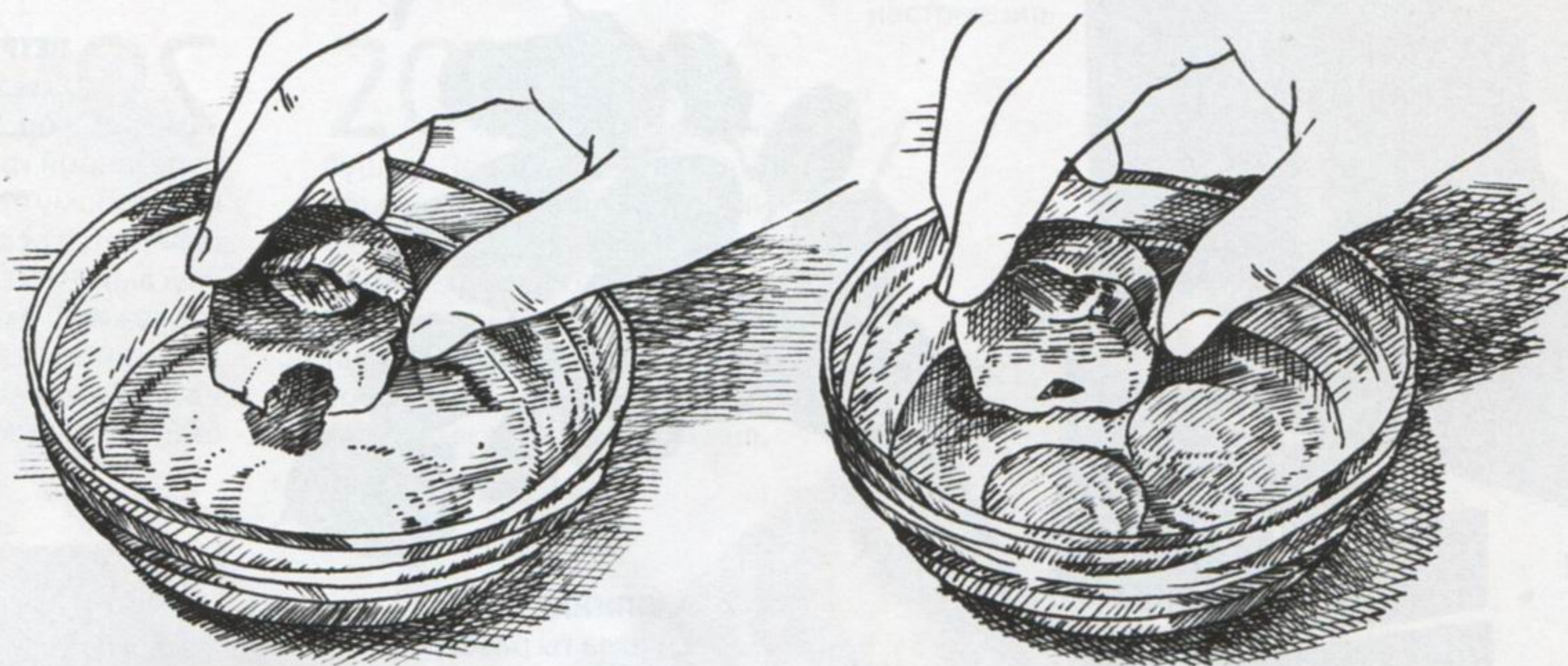
Проблема в том, что драить одной и той же губкой засаленные сковородки и всяческие корнеплоды — не слишком гигиенично и гастрономично. Современные губки, конечно, различаются по цветам, но, как показывает практика, память — штука ненадежная. Выход прост: возьми ножницы и отрежь уголок у губки, которой трешь овощи. Или наоборот — у той, которой моешь прочую посуду со всяческими химикатами. Если и это не поможет — записывайся на прием к врачу.



ПОЧЕТНАЯ ДОСКА

Конечно же, пластиковые и стеклянные доски для резки куда гигиеничнее деревянных. Но не удобнее. Не хочешь расставаться с любимой бабушкиной дубовой доской — делай так.

1. Лимонный сок — отличное дезинфицирующее средство. Да и пахнет куда лучше любого синтетического моющего средства.
2. Добавь к соку немного соли. Только не надо ее растворять, чтобы соль не утратила абразивных свойств.
3. Если к доске что-то прилипло — не смывай смесь сразу. Пусть поработает самостоятельно минут 10-15. Все лишнее отойдет легко и непринужденно.
4. Протер доску соком или соленой смесью — вымой и дай как следует просохнуть. А потом протри растительным маслом (желательно оливковым холодного отжима). Доска станет гладкой, и никакая зараза к ней не пристанет.



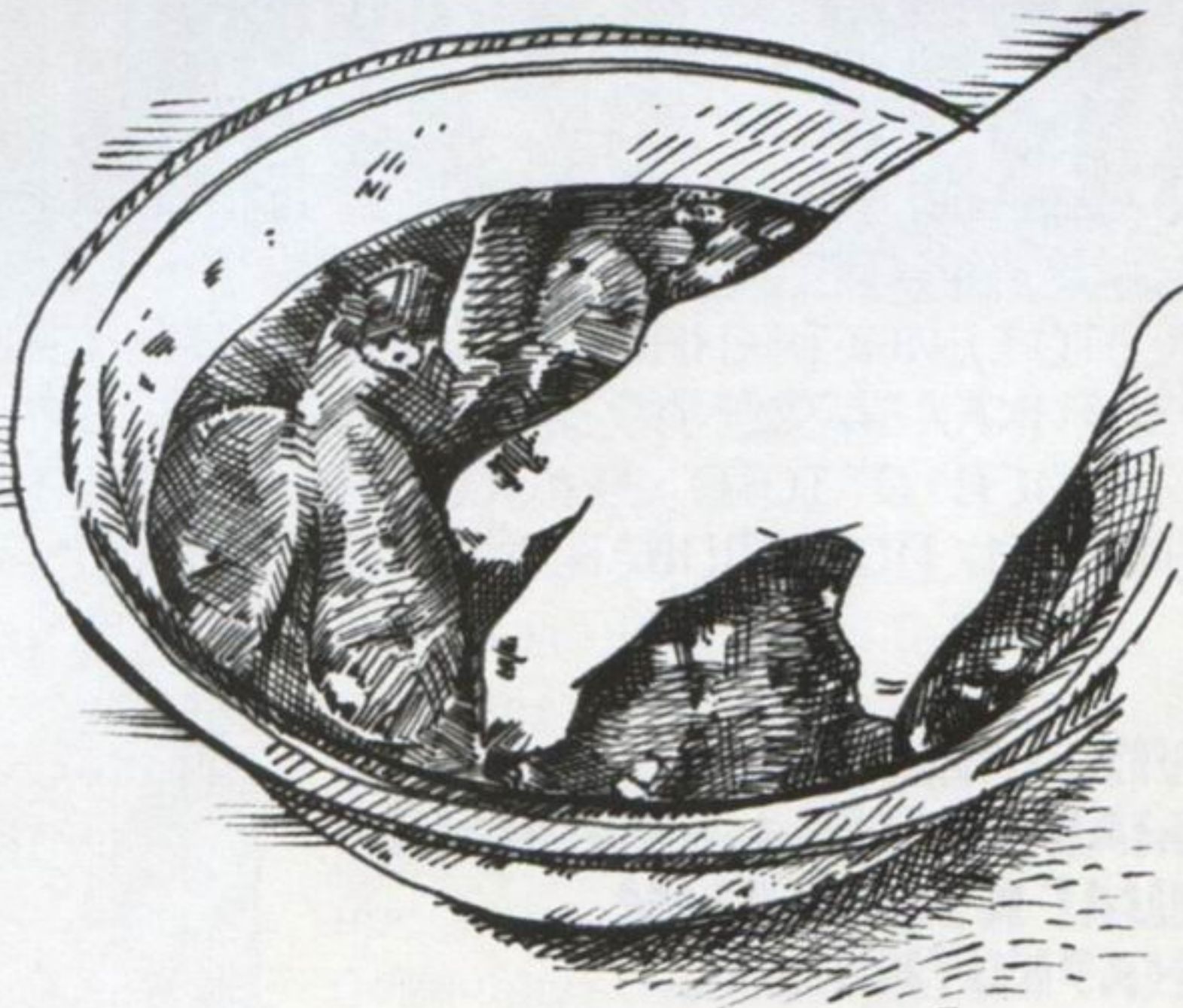
ЛОВИ СКОРЛУПУ

Бить яйца — просто. Не уронить при этом в потенциальный омлет кусочек скорлупы — труднее. А уж выловить его оттуда и вовсе непросто. С вилки, ложки, ножа он бодро соскальзывает. Как ловить?

1. Клином клином вышибают. Бери наименее поврежденную половинку скорлупки и... Научного объяснения этому эффекту пока не дано, но факт остается фактом — ненужный кусок притягивается к родной скорлупке, как гвоздь к магниту.
2. Тот же эффект поможет тебе выловить из белка случайно поврежденный желток, категорически не вписывающийся в будущую яичницу-глазунью.

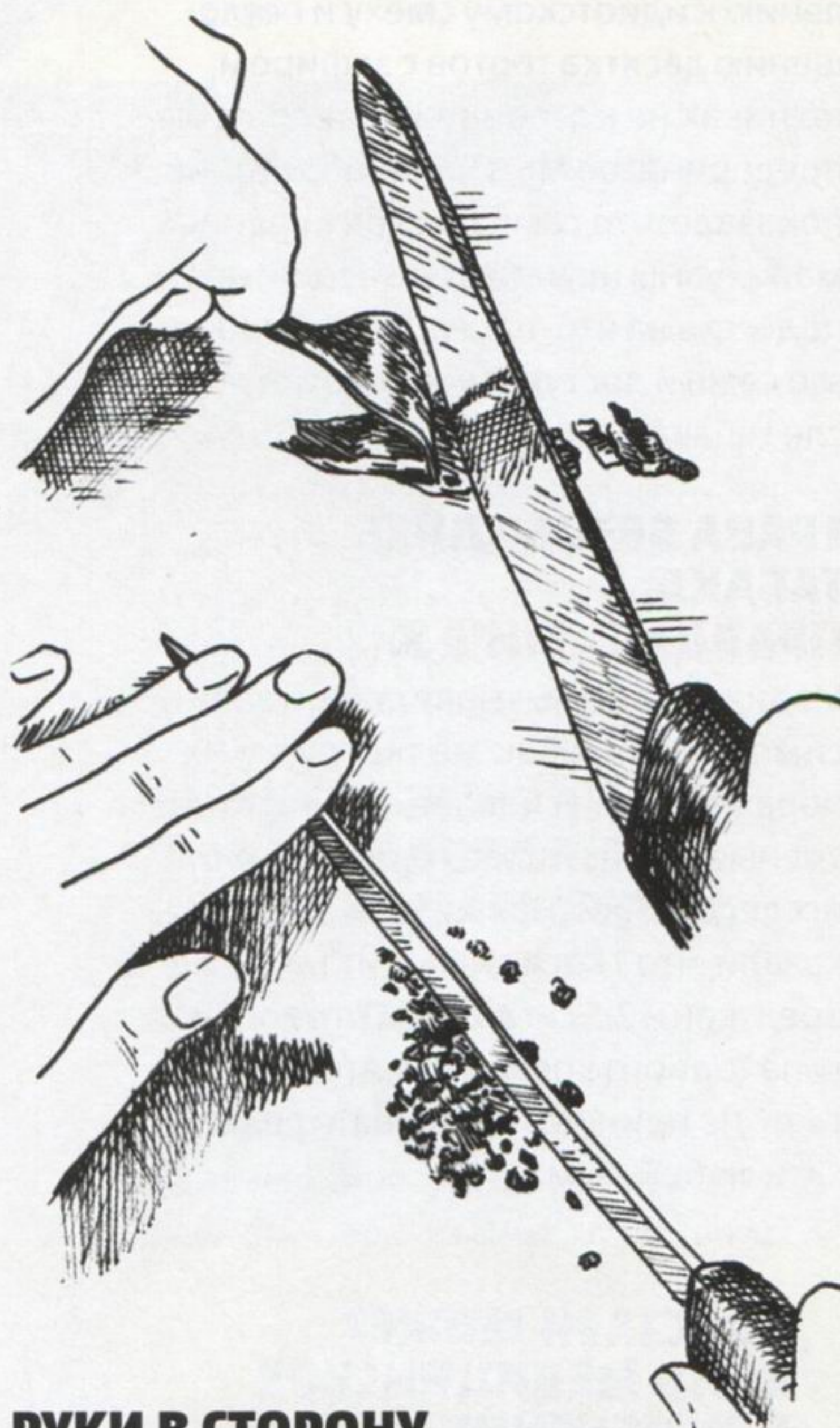
ЧТОБЫ НЕ БРЫЗНУЛО

Решил ты, скажем, соорудить испанский народный гаспаччо или какой другой томатный супчик. Помидоров прикупил консервированных. Теперь дело за малым — раздавить эти самые помидоры так, чтобы потом не нужно было заново красить стены и потолок кухни. Для этого всего-то и надо иметь в хозяйстве небольшой тазик или миску с довольно высокими бортами. Выливай в нее содержимое банки. Помидоры наполовину приотплены? Отлично. Теперь мой руки, дави их прямо в миске (в соку) и вынимай ненужные шкурки.



ДОСТОЙНЫЙ АНАНАС

Тот еще фрукт. С весьма обманчивой внешностью. Но есть на свете люди, которые знают, как правильно выбрать. К ним и присоединяйся. Опытный эксперт берет в левую руку плод. Осторожно, чтоб не уколется, но крепко. Правой рукой этот специалист дергает за листок, торчащий из самого центра задорного ананасного хохолка. Удастся вырвать листок без особых усилий — надо брать. Не отрывается — тестируй следующий ананас. Но лишь в том случае, если листья у него не подсохшие. Сухость хохолка — верный признак перезрелости.



РУКИ В СТОРОНУ

Хочешь мелко покрошить селедку, но не готов полчаса отмывать руки, чтобы избавиться от рыбного аромата?

1. В полном соответствии с правилами застольного этикета бери в левую руку вилку, подцепляй в консервной банке анчоус или кусок селедки и клади на разделочную доску. Правую руку вооружай самым большим кухонным ножом. Придерживая рыбу вилкой, режь, стараясь не пачкать кончик ножа.
2. Окончательно измельчай, отложив вилку и прижимая левой рукой тупую часть ножа. Если все же немного испачкаешься — протри руку долькой лимона.



НЕСГОРАЕМЫЙ ШАМПУР

Истинные гурманы утверждают, что металлические шампуры портят вкус шашлыков и прочей гриль-барбекюшной гастрономии. Спорить бесполезно, поскольку это действительно так. Альтернатива — шампуры деревянные! Главное, не дать им сгореть на работе.

1. Найди в хозяйстве водонепроницаемую тару, в которую можно положить деревянные шампуры.
2. Разведи морскую соль в воде (2 ч. л. на 1 л), залей в тару и положи в нее шампуры. Пусть там и переночуют.
3. Далее все как всегда. Нанизывай, жарь и убеждайся, что шампуры не только не сгорают, но и добавляют приятные вкусовые оттенки шашлыку или кебабу.

ВЗРЫВА НЕ БУДЕТ

Яйца в микроволновке взрываются всегда. Картошка в мундире — по желанию. Хочешь сохранить ее товарный вид в процессе запекания, имей в виду...

1. Вымой картошку, но не вытирай.
2. Надколи кожуру вилкой в нескольких местах и заверни корнеплод в полиэтилен (поэтично, правда?). Лучше в два слоя.
3. В зависимости от размера картошки, ставь таймер на 5-8 минут.
4. Прежде чем вынимать картошку из полиэтилена, дай ей еще попариться 2-3 минуты. ■

УКОЛОЛСЯ И ПОШЕЛ

НАРКОТИКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО МЫ ЗНАЕМ ТОЧНО. НАСТОЯЩАЯ, ДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ ЗАЧАСТУЮ ЗАМЕНЯЕТСЯ ТОПОРНОЙ БЕЗДУМНОЙ АГИТАЦИЕЙ ЗА ИЛИ ПРОТИВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ОТ КОГО ОНА ИСХОДИТ. МЫ ЖЕ СОБРАЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ АВТОРИТЕТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. ТОЛЬКО ФАКТЫ.

КУРЕНИЕ МАРИХУАНЫ БЕЗОБИДНО ДЛЯ ПСИХИКИ...

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Многие люди курят марихуану всю жизнь безо всяких последствий. В последние годы врачебные исследования доказали: даже небольшое употребление марихуаны может спровоцировать психоз и развитие шизофрении. Наиболее вероятен такой вариант развития событий для людей с расшатанной психикой и склонностью к психическим заболеваниям.

МЕТАДОН ОПАСНЕЕ ГЕРОИНА...

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Метадон сам по себе вызывает тяжелую зависимость, но программы заместительной метадонотерапии, рекомендованные ООН, доказали свою эффективность. Потребитель героина начинает посещать реабилитационные центры, лечится от сопутствующих болезней, перестает распространять свои инфекции через шприц — все это полезно для общества и индивида.

ОТ КОКАИНА ОТВАЛИВАЕТСЯ НОС...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

“С годами перегородка между носовыми раковинами теряет слизистую оболочку; она получает недостаточно крови, утончается и в итоге может вообще рассосаться”, — объясняет пластический хирург д-р Ричард Хамон. Рассказы о знаменитостях, оставивших свои носы в душе, может быть, и преувеличение, но вообще нос без перегородки — не самое привлекательное зрелище.

УПОТРЕБЛЕНИЕ МАРИХУАНЫ — ПЕРВЫЙ ШАГ К ТЯЖЕЛЫМ НАРКОТИКАМ...

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Трава — это первый шаг по направлению к идиотскому смеху и поглощению десятка тортов с зефиром, но никак не к героину. Исследование, предпринятое МВД Великобритании, показало, что само по себе курение марихуаны не влияет на вероятность подсесть на что-то серьезнее; просто это самый доступный наркотик после табака и алкоголя.

ТРАВА БЕЗОБИДНЕЕ ТАБАКА...

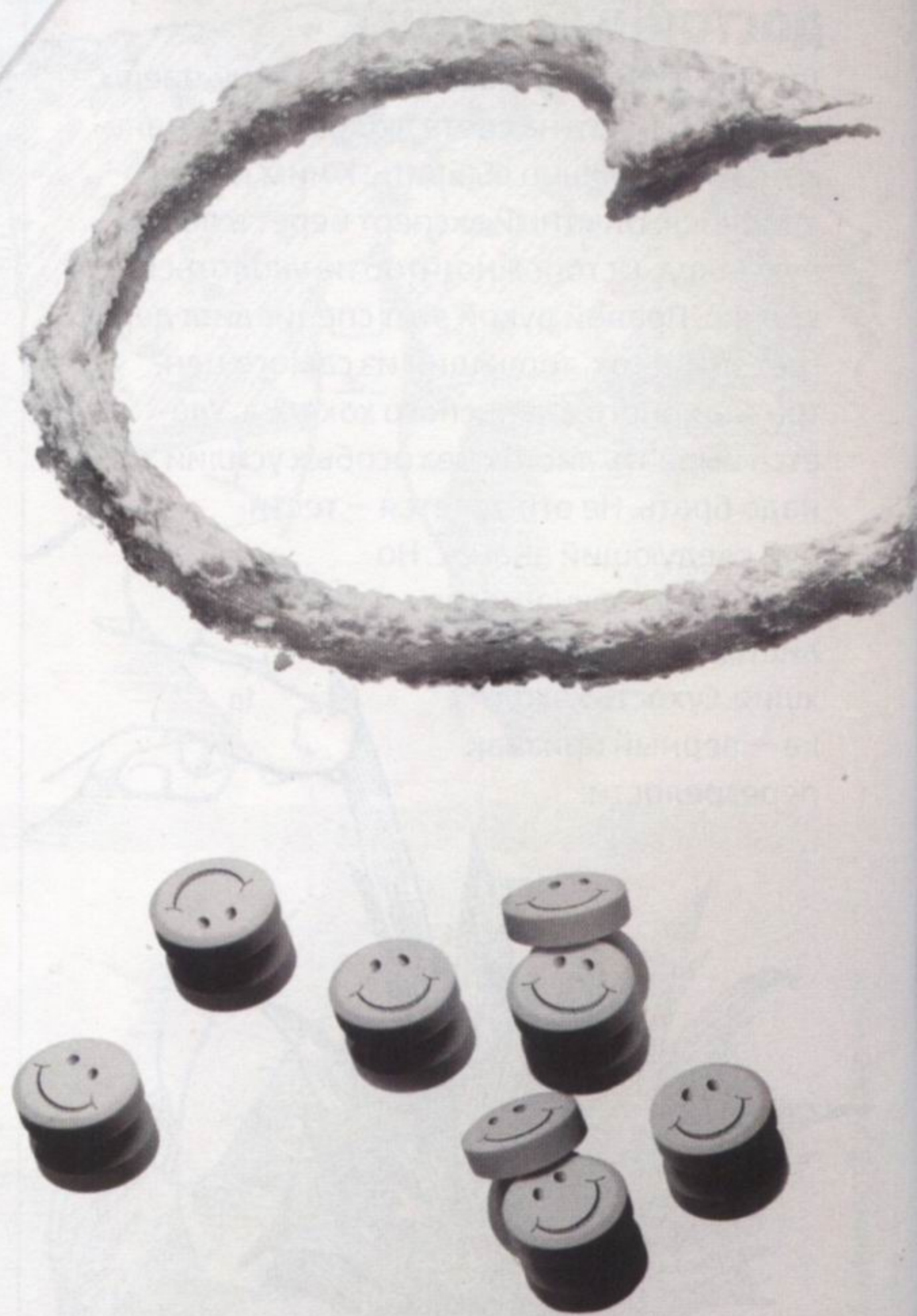
ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Марихуана не вызывает такой зависимости, как табак, но ткань легких поражает куда сильнее, чем никотин. Ученые из Института медицинских исследований (Новая Зеландия) доказали, что 1 косяк наносит такой же вред, как и 2,5 сигареты. Отговорки типа “одного косяка на пятерых хватает” не принимаются: хватит вдыхать любой дым.

У ЭКСТАЗИ МОЖЕТ БЫТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

В США ученым удалось затеять масштабное исследование потенциальной роли наркотика для облегчения сильных болей у раковых больных или при посттравматическом стрессе. Экстази не вызывает зависимости, поэтому исследование разрешили. Теперь, похоже, бесконечной рекой потекут волонтеры — занимать места в палатах, пока не поздно.



ОДНА ДОРОЖКА — И ТЫ ПОДСЕЛ...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Первая же доза кокаина заставляет нейроны мозга формировать особые связи, усиливающие предрасположенность к наркозависимости. Поначалу все уверены, что контролируют себя. Увы, но правдой это может быть не для всех.

ГЕРОИН УМЕЕТ ЖДАТЬ...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Химическая зависимость от героина обычно преодолевается в первые же недели лечения. Но психическая может сохраняться годами или даже всю жизнь. Завязавший наркоман обречен на годы мучительного испытания силы собственной воли. И малейший стресс способен заставить его вновь сорваться.

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПО ПРИРОДЕ БОЛЕЕ ПАДКИ НА НАРКОТИКИ...

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Все ли люди могут устоять перед отравой? Да, безусловно. Тут нет генетической предрасположенности. А вот эмоциональная предрасположенность, воспитание, окружение, безусловно, могут сыграть отрицательную роль.

НАРКОТИКИ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДАЖЕ ИЗ ФЕКАЛИЙ...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Мир стимуляторов поистине безграничен. Интернет пестрит рецептами бутербродов с гуталином и сывороток из банановой кожуры. И да, газ, образующийся при брожении человеческих фекалий в прошлом году догадались использовать как наркотик американские школьники.

ВЕЩЕСТВА ИЗ АПТЕКИ БЕЗОПАСНЕЕ НАРКОТИКОВ...

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

Не случайно английское слово drug имеет два значения. И речь не только про пресловутый бутират и прочие обезболивающие. Например, сочетая таблетки для похудения и лекарство от простуды, можно запросто вдвое превысить безопасную дозу фенилпропаноламина. Поэтому, общаясь с врачом, всегда в подробностях сообщай, что именно и в каких дозах ты принимаешь. Да, и если ты, чего доброго, курируешь или ходишь на вечеринки под экстази — об этом ты тоже должен сообщать врачу. Он не милиционер и обязан молчать обо всем, что ты ему расскажешь.

ПЛАЦЕБО БОДРИТ НЕ ХУЖЕ АНТИДЕПРЕССАНТА...

ПРАВДА ☒ **МИФ** ☐

Результаты исследований британских ученых однозначно утверждают, плацебо, то есть таблетка-пустышка из чистого мела, работает несколько не хуже антидепрессантов. "Депрессия — это безнадежность, а таблетка вызывает ощущение решения проблемы", — говорит психиатр Радж Прессо. Есть и другое решение: в одном случае из пяти для борьбы с депрессией врачи назначают физические упражнения. "Это помогает по разным причинам, — продолжает Прессо. — Нагрузка избавляет от чувства изолированности, способствует выделению "молекул счастья" — эндорфинов и, наконец, повышает самооценку".

НАРКОТИКИ — ПОМЕХА ТРУДОСПОСОБНОСТИ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☒

По крайней мере, музыканты явно умудряются сохранять рабочую форму — до поры. 9 из 10 самых продаваемых альбомов в истории музыки были написаны "под чем-то". Правда, мало кто хочет умереть в 28, как Джим Моррисон. ■



**ДЛЯ ОБЩЕНИЯ
С ВНЕШНИМ МИРОМ
У ТВОЕГО ОРГАНИЗМА
ЕСТЬ 9 ЕСТЕСТВЕННЫХ
ОТВЕРСТИЙ. СТОИТ ОДНОМУ
ИЗ НИХ ЗАБАРАХЛИТЬ —
И ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ
ЗАМЕТНО УХУДШИТСЯ.
НЕ ХОЧЕШЬ УБЕЖДАТЬСЯ
В ЭТОМ НА СОБСТВЕННОМ
ОПЫТЕ — ИЗУЧИ
НАШ ГИД ПО ДЫРАМ.**

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

ОТВЕРСТИЕ: **ROT**

Выполняет массу полезных и приятных функций. Поэтому нет ничего отвратительнее, чем обнаружить на внутренних сторонах щек, языке или деснах болезненные припухлости, пузырьки, а то и язвочки с беловатой головкой и красными краями. Тем более что и общее самочувствие в этот период бывает далеко от идеального.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: СТОМАТИТ Воспаление слизистой оболочки рта, которое может охватывать щеки, губы и небо. Разновидностей не менее десятка. У каждого есть свои возбудители — от вируса обычного герпеса до рабдовирусов (передаются человеку от больных домашних животных) и аллергенов, содержащихся в продуктах и лекарственных препаратах. Поэтому самостоятельно поставить диагноз тебе вряд ли удастся. И вообще это может быть не стоматит, а, скажем, гингивит (воспаление десен) или глоссит (воспаление языка, вызываемое стрептококком). Вот и не откладывай визит к стоматологу.

КАК ИЗБЕЖАТЬ? Не целуйся с девушками с лихорадкой на губе — не будет стоматита герпетического. Выяви свой аллерген и не клади его в рот, чтобы избежать аллергического. Все прочие титы-виты-ситы связаны, как правило, с присутствием во рту раздражающих факторов — камень на зубах, плохо пригнанные коронки и протезы и т.д. Плюс недостаточное внимание к гигиене. И рта, и вообще. Увы, даже исключив все эти риски, ты все равно можешь заполучить воспаление во рту, в случае если страдаешь заболеваниями желудочно-кишечного тракта. И наоборот, заболев стоматитом, можешь приобрести проблемы в виде гастрита, дуоденита и пр.



ОДУПЛЯЕШЬСЯ?

Порой проблемой становится не то, что отверстие барахлит, а сам факт его наличия. Речь о кариесе — разрушении зубной эмали и дентина. Медикам известно более 400 причин его возникновения. Основная из них — нерегулярная и/или неправильная чистка зубов. Сначала на эмали появляется мягкий налет, затем, если вовремя его не удалить, налет твердеет и прочно связывается с поверхностью зуба. Со временем он превращается в «зубную бляшку» — место сосредоточения бактерий, производящих молочную кислоту, которая и провоцирует начало кариеса.

ОТВЕРСТИЕ: УХО

Имеет форму воронки-локатора, позволяющую лучше улавливать шумы, голоса, звуки музыки, а также частицы пыли и прочую грязь. Кое-что из этого усваивает мозг. Остальное должно задерживать естественная смазка-секрет, вырабатываемая серными железами. Во время разговора, пережевывания пищи и прочих мимических упражнений с участием нижней челюсти сера вместе с инородными частицами и отмершими клетками выходит наружу. Если ты считаешь, что для борьбы с этим явлением недостаточно регулярной помывки ушей, не слишком удивляйся, если в одно прекрасное утро ты

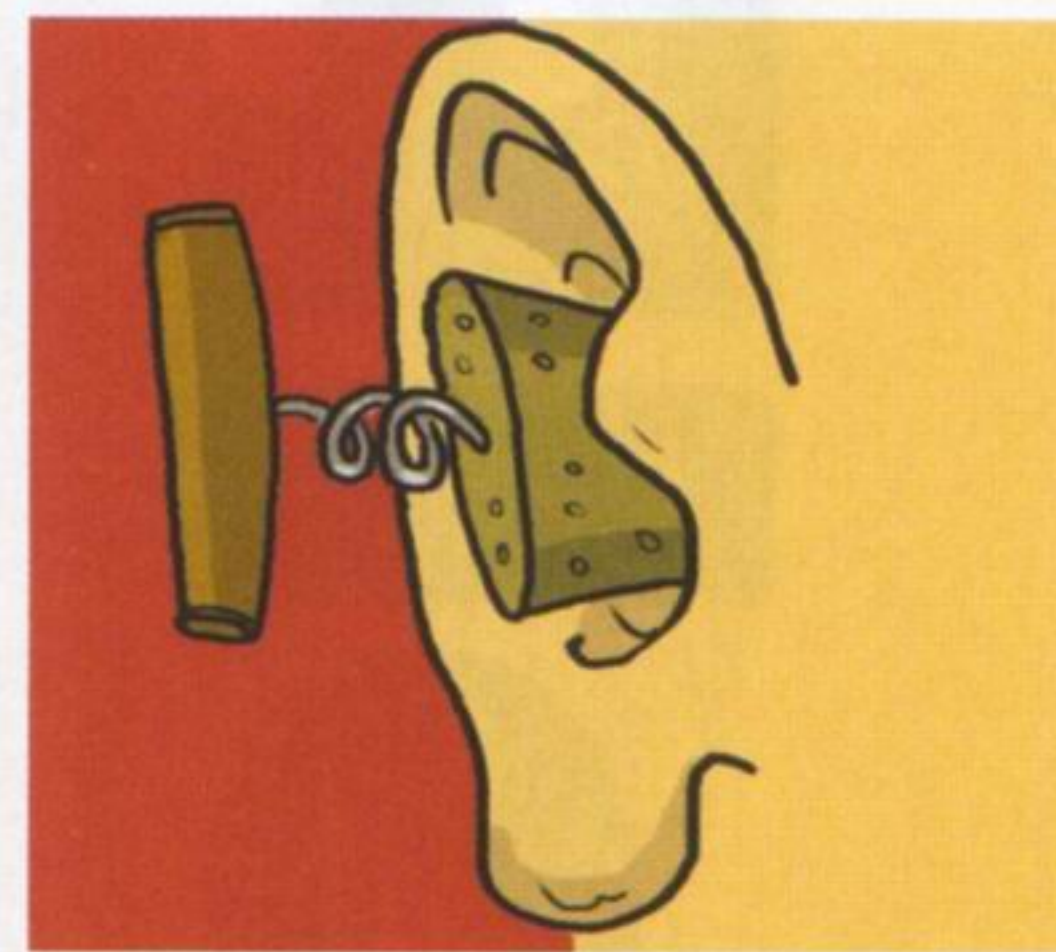
ощутишь в ухе боль и/или сильный зуд.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: НАРУЖНЫЙ ОТИТ

Или воспаление наружного уха. Инфекция внедряется в волосяные мешочки и сальные железы наружного слухового прохода, и как результат — появляется фурункул (ограниченный отит). Если же воспалится кожа всего слухового прохода, это уже отит диффузный. Оба отита чреваты самыми неприятными осложнениями — вплоть до менингита, если их вовремя не вылечить.

КАК ИЗБЕЖАТЬ? Отиты-фурункулы — удел любителей поковырять в ушах карандашами, скрепками

и шпажками для канапе. Ватные палочки на этом фоне выглядят куда более гуманным инструментом. Впрочем, и они пусть нежно, но слишком тщательно очищают уши от защитного слоя. А инфекции своего шанса не упускают. Диффузный отит — либо следствие запущенности отита ограниченного, либо результат увлечения плаванием. Влажность в сочетании с попытками избавиться от нее с помощью ватных палочек делают уши пловцов идеальным местом обитания бактерий. Профилактика — пара силиконовых затычек плюс капли, которые убивают микробов и в то же время просушивают уши.



МАЛЬЧИК, НА БАНАН

Было и другое прекрасное утро. Но на этот раз ты не ощутил ни боли, ни зуда. Было лишь чувство, что кто-то засунул тебе в ухо банан. Так проявляет себя серная пробка: если серные массы по какой-то причине не могут выйти естественным путем, они — в силу дурного воспитания — закупоривают слуховой проход. Выбивать подобные пробки — любимое занятие лор-врачей.



ОТВЕРСТИЕ: УРЕТРА

При любых неполадках и заболеваниях мочеполовой системы из этого отверстия может появляться все что угодно — от гноя и крови до песка и камней. Но если здоровье в порядке, возможны только два варианта: моча и сперма.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: УРЕТРИТ Этому (кстати, самому распространенному) мужскому заболеванию мы посвятили огромный материал в предыдущем номере.

КАК ИЗБЕЖАТЬ? Не переохлаждаться, не есть острое, кислое и соленое в сочетании с алкоголем, регулярно посещать WC и прочитать все-таки августовский МН.

ОТВЕРСТИЕ: АНУС

Специальные валики, состоящие из сплетения кровеносных сосудов, осуществляют герметизацию анального отверстия. В состоянии покоя они наполнены кровью и уплотнены. Когда ты чихаешь, хохочешь, поднимаешь чемодан любимой девушки — они набухают еще больше, препятствуя непроизвольному выбросу фекалий. А если выброс этот произволен и крайне актуален, валики сдуваются, становясь мягкими и эластичными. Проблемы начинаются, когда они излишне увеличиваются или становятся слишком подвижными, смещаются вниз и выпадают из заднего прохода.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: ГЕМОРРОЙ По самым скромным оценкам, этим заболеванием страдает каждый шестой мужчина. Симптомы могут наблюдаться одновременно в любых вариациях и с разной степенью выраженности. И если долгое время не обращать на них внимание, хирургическое вмешательство практически неизбежно. А что за жизнь без геморроидов?

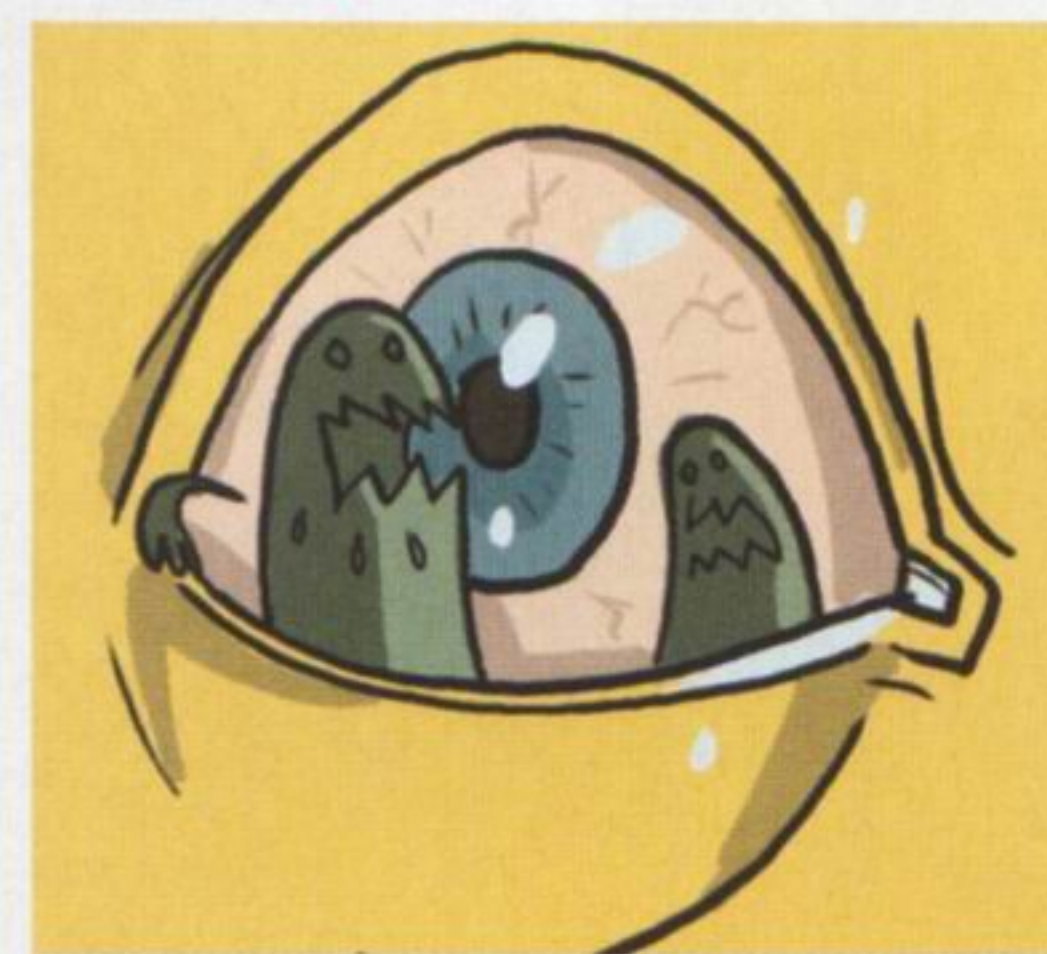
КАК ИЗБЕЖАТЬ? Геморрой — расплата человека за прямохождение. Понятно, что из-за этого патологического увеличения геморроидальных узлов давление на мышцы, которые их удерживают в анальном канале, усиливается, они растягиваются, деформируются, и узлы начинают выпадать наружу. Вот, собственно, и все. А вокруг — куча не имеющих подтверждения физиологических гипотез и развенчанных мифов типа: “Сидячие профессии — верный путь к геморрою”. Конечно, существуют факторы риска, которые не станет оспаривать ни один проктолог. Например, нутживание — при запорах, поносах, резких силовых нагрузках. Если этот фактор в твоей жизни присутствует, при первых же симптомах не откладывай визит к проктологу.

ОТВЕРСТИЕ: ГЛАЗНИЦА

Как правило, эта дыра бывает заполнена вполне самостоятельным органом зрения, болячки которого — отдельная история. В данном случае нас интересует дополнительное оборудование в виде век и конъюнктивы, уплотнительной прокладки. Основная функция последней — выработка слезной жидкости, которая увлажняет и смазывает глазное яблоко.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: КОНЬЮНКТИВИТ

Воспаление прокладки-увлажнителя. Если глаза на расвете не открываются из-за того, что веки слиплись от гноя — налицо воспаление инфекционное бактериальное. Бывает еще конъюнктивит инфекционный вирусный. Он без гноя, но с компанией из ОРЗ или ОРВИ. Специального лечения не требует. Воспаление конъюнктивы могут вызвать испарения лаков, красок, химреактивов, контрафактные косметические средства и шампуни, излишне интенсивное УФ-излучение (например, на горных склонах). И если не принять срочных мер, то к воспалению мгновенно добавляется инфекция. Не исключен такой сценарий и при конъюнктивите аллергическом. Последний обычно поражает сразу оба глаза, при этом часто наблюдается отек век. В любом случае конъюнктивит чреват самыми неприятными осложнениями. Вплоть до потери зрения.



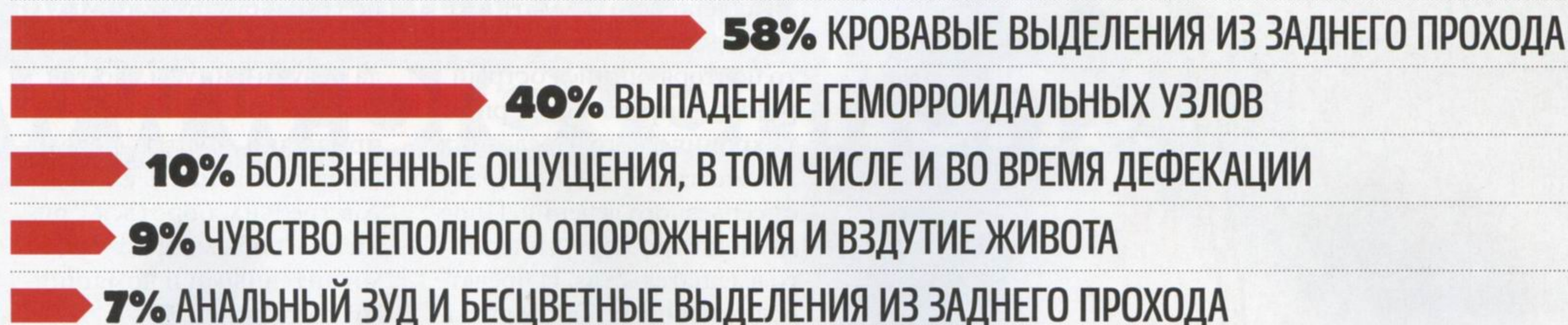
ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

Недавно американские микробиологи не поленились исследовать клавиатуры в офисах и пришли к весьма неутешительному выводу — болезнетворных микробов на них куда больше, чем, скажем, на унитазах. Здесь и кроется причина конъюнктивита: ты забываешь часто моргать, глядя на экран, глаза пересыхают, защита ослабевает. Протер глаз рукой, которой только что стучал по клавишам, — и готово.

КАК ИЗБЕЖАТЬ? Лучшая профилактика — соблюдение правил гигиены. А если речь идет о воспалении аллергическом — своевременное выявление аллергена. Говоришь, грязным пальцем в глаз не лез, ничем не болел, клея не нюхал и на горных лыжах без очков не катался, а он все же воспалился? Срочно к врачу! А пока собираешься, имей в виду, что инфекция заразна. Передается руками, полотенцами, носовыми платками. И не только с больного глаза на здоровый, но и окружающим.

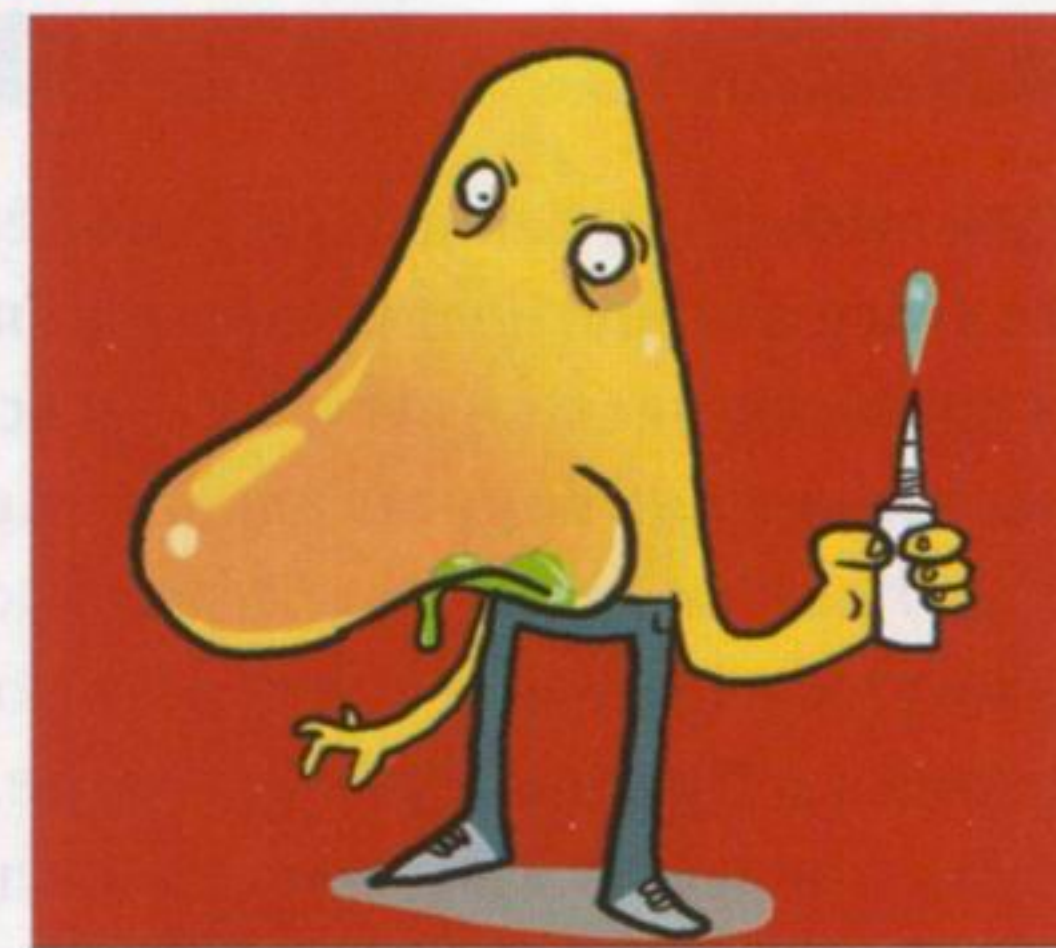
ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГЕМОРРОЯ

Процент пациентов, обратившихся к проктологам с жалобой



Обоняние — вещь чрезвычай-но нужная. Но основная функ-ция ноздрей все же не в этом. Главная их задача — нагреть входящий воздух до $36,6^{\circ}\text{C}$ и ув-лажнить до 100%. За нагрев от-вечают многочисленные по-верхностные сосуды. За увлаж-нение — слизь, вырабатывае-мая специальными железами. Ежедневно 2 л этой слизи сте-кают по задней стенке твое-го носа и горла, подталкивае-мые колеблющимися нитевид-ными выростами-ресничками, которые, кроме всего проче-го, очищают поступающий воз-дух от пыли, вирусов и проче-го мусора. Иногда, особенно в холодное время года, слизь подсыхает, становится вязкой, затрудняет движение ресни-чек и начинает вытекать нару-жу. От первой сопки до насмор-ка-ринита — один шаг. Защит-ная система дала сбой, и ви-русы получили возможность размножиться.

ЗАБОЛЕВАНИЕ: РИНИТ Воспале-ние тканей носа. В первую очередь слизистой. Может быть острым и хроническим. Острый подкрадывается не-заметно. Основные винов-ники — вирусы. Бактерии присоединяются к ним поз-же, расцвечивая выделения в желтоватые, кремовые и зе-леноватые тона. На основа-нии цвета ничего особо важ-ного определить нельзя. Но если выделения долгое время остаются прозрачными и со-провождаются сильным зу-дом и чиханием, скорее всего, виновников насморка нуж-но искать не среди болезне-творной микрофлоры, а сре-ди аллергенов. И делать это незамедлительно. Любой час-то повторяющийся острый ринит — предвестник рини-та хронического. Последних множество, и каждый требу-ет серьезного лечения. Иног-да вплоть до хирургическо-го вмешательства. И чреват осложнениями. Гаймориты,



ЗАКОНЫ СОПЛЯКА

- **Сосудосужающие средс-тва** — нафтизин, санорин или галазолин — восстанавлива-ют дыхание и способствуют сохранению защитных меха-низмов носовых пазух. Беда в том, что организм к ним быс-тро привыкает и перестает реагировать. А при длитель-ном применении эти препара-ты способны вызывать скле-роз стенок сосудов и атрофию слизистой носа. Используй их не чаще трех раз в сутки и не дольше пяти-семи дней.
- Если воспалительный про-цесс в полости носа уже начал-ся, тепло может только навре-дить. Соль в мешочках, вареные яйца, компрессы, приложен-ные к носу, могут спровоциро-вать серьезный отек.
- Лучшее всего из народных средств помогают марлевые тампоны с давленным чесно-ком или луком. Но если пред-варительно не смазать нозд-ри вазелином, можно сжечь слизистую.

фронтиты, отиты, менин-гиты... Но это уже другая история.

КАК ИЗБЕЖАТЬ? Во-первых, избегать простуд. Во-вто-рых, уметь сморкаться пра-вильно. Выдувай соплю исключительно из одной ноздри и без особого уси-лия, чтобы слизь не забива-ла пазухи-синусы. По той же причине отучи себя от привычки хлюпать носом (то есть втягивать слизь). А в третьих, бороться с ри-нитом любыми доступны-ми аптечными и домашни-ми средствами. ■

ДОМ РАДОСТИ

ЛЮБИШЬ ПОЛУЧАТЬ КАЙФ, НО НЕ ХОЧЕШЬ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ И МИЛИЦИЕЙ? MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТВОЕМУ ВНИМАНИЮ 25 ЛЕГАЛЬНЫХ СПОСОБОВ ОЩУТИТЬ ПРИЛИВ РАДОСТИ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARMY OF TROLLS

ЗНАКИ

- Адреналиновый удар
- Прилив энергии
- Выброс эндорфинов
- Только спокойствие
- Победа над депрессией
- Стимуляция мозга
- Путь к долголетию
- Опасно для жизни!



МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ



Исследования, проведенные в Университете Хельсинки, показали: если ритм музыки, под которую ты занимаешься фитнесом, совпадает с частотой сердечных сокращений (а это 120-180 ударов в минуту), мозг пускается в пляс и начинает усиленно вырабатывать эндорфины — гормоны счастья. Так что альбом «Энергия» (гр. «Алиса», 1985), равно как и твою любимую «Оду к радости», из айпода придется стереть. Сделать тренировку энергичнее и радостнее они не помогут. А вот бодрая умца-умца превратит рутинное сжигание калорий в настоящее удовольствие. Кстати, финские ученые уверены: люди, которые слушают рок, склонны к враждебности, подавленности, усталости и излишнему напряжению. Так что меняй пластинку, пока не поздно: лучшие плей-листы для фитнеса — на fitmusic.com.

ПОЛНЫЙ УЛЕТ



На телебашне города Макао (Китай) находится самая высокая в мире тарзанка — 233 м. 9 сек. свободного падения — и твое тело получит огромную дозу адреналина. А он, между прочим, улучшает переработку глюкогена в глюкозу. Другими словами, один такой прыжок с утра зарядит тебя энергией на целый день. Бодрит также и стоимость авиабилета Киев — Гонконг — \$1000 в два конца.



33

УДОВОЛЬСТВИЯ

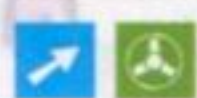
ШАГ В БЕЗДНУ



Дотошные исследователи из Университета Новой Англии (что на самом деле в Австралии) попросили 150 скайдайверов описать свои ощущения от первого полета. Основными эмоциями были беспокойство перед прыжком и ощущение дичайшего счастья после. Не веришь австралийцам, зайди на форум любого тематического сайта (kukuruznik.com, skydiving.ru) и убедись сам. Там же узнаешь, что стоит один такой прыжок в тандеме с инструктором \$150-200. Между прочим, опытные парашютисты — одни из самых уравновешенных людей на Земле. Никакие невроты им не страшны.



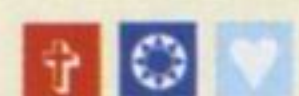
Я ЛЮБЛЮ КАТАТЬСЯ



Аттракционы проделали долгий путь от простых качелей-каруселей до гигантских, захватывающих дух американских горок. По степени воздействия на организм последние не уступают спортивным снарядам, на которых тренируют космонавтов. И кататься на них полезно. Во всяком случае, именно так считают в Техасском аграрно-инженерном институте: катание на горах почитают там как панацею от повседневного аграрно-инженерного стресса. Самые быстрые в мире горки — Kingda Ka — находятся в Нью-Джерси, США. Вагонетка разгоняется до 205 км/ч за 4 сек., едет вверх по закрученному маршруту, забираясь на высоту 140 м, а затем резко падает вниз. Даже видеозапись этой поездки (можешь посмотреть на youtube.com) бесконечно радует: все это происходит не с тобой.

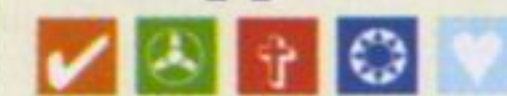


ЧЕЛОВЕК СОБАКЕ ДРУГ



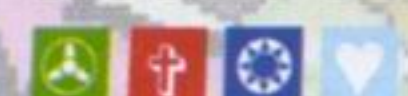
Собака мужчине нужна не только для того, чтобы приносить тапки и пугать соседских детей. Домашний любимец – прекрасное средство от депрессии, как утверждают в медицинской школе Университета Лестера. Тамошним умам пришлось провести полноценное годовое исследование, чтобы заключить: прогулки на свежем воздухе дважды в день и игры с животными смягчают различные душевные расстройства. (Вот где мастерское освоение госбюжета!) Короче: мучают депрессии – марш на птичий рынок. А лучше – в приют: и собаке хозяин, и тебе польза.

СЛАДОСТЬ В РАДОСТЬ



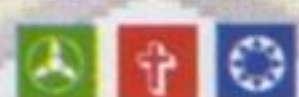
То, что шоколад содержит триптофан – аминокислоту, которая необходима мозгу для выработки серотонина, – вроде как научно-исследовательский баян. В смысле, не новость и никого этой мудростью уже не удивишь. Но ты не расстраивайся. Британский общенаучный журнал Nature придумал новый шоко-тренд – анандамид. Это вещество, также входящее в состав шоколада, стимулирует центр удовольствия в мозге не хуже тетрагидроканнабиола, содержащегося в марихуане. Так что купи себе шоколадку с высоким содержанием какао (от 75%) и кайфуй на здоровье.

КОМИЧЕСКИЕ КУПЛЕТЫ



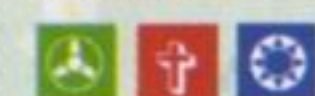
Прекрасная новость: в природе существует лекарство, которое одновременно понижает кровяное давление, снимает стресс, улучшает иммунитет (за счет увеличения уровня Т-лимфоцитов и убивающих заразу антител) и даже увеличивает гибкость мышц, что само по себе несказанно радует. Причем лекарство самое дешевое. Позволить себе его может буквально каждый, кто не выменял на что-нибудь возможность смеяться. Потому что лекарство это так и называется – смех. Страной-лидером по его производству считается Дания, где, согласно опросам, живут самые веселые люди на свете. Полет в Копенгаген обойдется тебе в веселые \$650. Но гораздо дешевле подсоединить к компьютеру коллеги мышку-Bluetooth и управлять его курсором на расстоянии. Это тоже смешно.

СКАЖИ: “СЫР”



Если верить статье, опубликованной в американском журнале “Наука о продуктах питания” (а не верить этому уважаемому изданию нет у нас ни малейшего повода), в сыре содержится фенилэтиламин. Родственник семейства амфетаминов. Попадая в кровь, он обеспечивает выброс гормонов радости. Правда, совсем небольшого количества. Зато тот факт, что прием 30 г чеддера каждый день увеличивает количество кальция в организме, должен сделать тебя окончательно счастливым.

НА ШЕЮ НЕ ДАВИ



Американское издание – журнал “Боль и терапия” (Jornal of Pain and Symptom Management) – опубликовало на своих страницах интересную статистику о широбханга, индийском массаже головы: у пациентов, получавших его регулярно на протяжении всего одного месяца значительно увеличивалась стрессоустойчивость (по сравнению, видимо, с несчастными, которых заставляли работать массажистами). Подсмотреть технику этого массажа можно на странице: videojug.com/film/how-to-do-an-indian-head-massage.

КРАЙНИЕ МЕРЫ



На тарзанке телебашни Макао покачались, из самолета с инструктором за спиной шагнули, а теперь... Добро пожаловать в мир бейсджампинга — прыжков с парашютом со зданий, гор, столбов электропередачи и т.д. Развлечение что надо: разбиться здесь — раз плюнуть, а потому и уровень допамина в крови зашкаливает. Отличная подборка видео есть на basejumper.com, а, пожалуй, самое захватывающее из того, что делали бейсджамперы, можно увидеть на youtube.com по запросу: "Прыжок из окна МГУ".

ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ



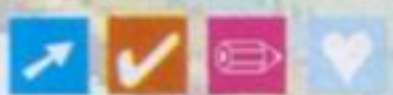
В смысле нормальный космический полет. Одно из самых желанных удовольствий современного человека. Судя по цене, вполне сравнимое с удовольствием жить в собственной квартире в Киеве. Один суборбитальный космический полет от британского агентства Virgin Galactic обойдется тебе без малого в \$200 000. Не испытать за эти деньги острых ощущений будет, пожалуй, немного обидно, поэтому британцы стараются как могут. Сначала на высоту 15 км тебя доставит космический корабль-носитель WhightKnightTwo, затем субкосмический SpaceShipTwo за 10 сек. разгонится до сверхзвуковой скорости, ну а после ты в течение 5 мин. будешь свободно плавать в невесомости и испытывать настоящую эйфорию. Другой способ попасть в невесомость — стать туристом летающей лаборатории, изготовленной на базе аэробуса Ил-76. Подобную услугу предлагают сегодня некоторые event-агентства по цене \$4000.

ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЬЧИК



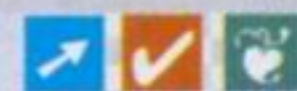
Начни посещать уроки аштанга-йоги уже сегодня, и ты сразу узнаешь, как неловко чувствуют себя новички на первом занятии. Возможно, даже покраснееешь от того, что вокруг все такие гибкие, а ты стоишь враскорячку и носом в пятку не попадаешь. Но пройдет совсем немного времени, и по телу разольются мягкость и блаженство. То начали вырабатываться гормоны, схожие по действию с опиатами, — нормальная реакция человеческого тела на большую энергозатрату. А к моменту, когда ты наконец научишься закидывать ноги на плечи (свои, заметь, ноги на свои же плечи), организм похвалит тебя за такую растяжку порцией эндорфинов.

ЭСПРЕСС-МЕТОД



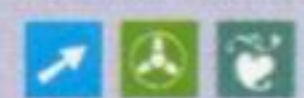
Певица Кортни Лав назвала кокаин дьявольским кофе, чем нанесла благородному напитку смертельное оскорбление. Действительно, что плохого в увеличении чувствительности мозга, остроты ума и исчезновении сонливости? Хороший кофе элитных сортов — это практически питьевой нитроглицерин. Кстати, зерна сорта Jamaica Blue Mountain даже выращивают в специальной, богатой азотом почве. Напиток из этих зерен не горчит и обладает мягким вкусом. Цена — от \$200 за кг.

ЖАЖДА СКОРОСТИ



Есть две теории относительно того, почему большая скорость доставляет тебе удовольствие. Первая — приятная: мол, мы, мужчины, должны постоянно бросать вызов законам физики и другим самцам на дороге. Каждая победа над крутым поворотом или не менее крутым "мерседесом" поднимает нам настроение и все остальное. Вторая — менее благозвучная: мол, формирование участка мозга, сдерживающего импульсивное поведение, заканчивается у мужчин поздновато — вот и гоним как угорелые, пока голова на место не встанет. Истина, как обычно, где-то рядом. А лучший способ получить свою дозу кайфа, сохранив права и здоровье, — курс экстремального вождения на специализированной трассе за рулем подготовленного к этому делу авто. Обойдется недешево, но там, кроме возможности испытать все G на своей собственной Ж, ты получишь и советы инструкторов.

КАРТЫ, ДЕНЬГИ



В июле этого года в Латвии один гражданин, пожелавший остаться неизвестным, выиграл у казино рекордную для своей страны сумму — \$230 000. Мелочь, казалось бы, а приятно. При этом сам латыш в интервью рижской прессе заявил, что играл не ради корысти, а исключительно для удовольствия. Журналисты гражданину не поверили. А зря. Будь они не журналистами, а исследователями клиники Майо (Миннесота, США), знали бы, что напряжение, которое возникает при игре в азартные игры, вызывает дисбаланс серотонина, норэпинефрина (адреналина) и дофамина в мозге. Выиграл ты или проиграл (второе по статистике гораздо вероятнее) — свою “дозу” все равно получишь.

СВЕТЛОЕ ЧУВСТВО



Американские антропологи уверены, что влюбленность — самый мощный естественный стимулятор, с которым приходилось сталкиваться человечеству. Чтобы подтвердить свою теорию, они отобрали несколько влюбленных парочек, сделали им анализ мочи и томографию и увидели, что рецепторы мозга, ответственные за выработку дофамина, практически вне себя от восторга. Так что люби, черт подери! Улыбайся! Читай стихи Есенина о деревне. Или хотя бы заведи себе опоссума.

СПАЙС БОЙЗ



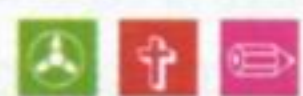
Ученые из Университета Ноттингема уверены: стоит тебе только вспомнить вкус любимой приправы, как сердце забьется чаще. И уверенность эта резонна. За толстыми стенами своих лабораторий эти самые ученые провели эксперимент на людях, в ходе которого десяткам подопытных демонстрировали по телевизору, как готовится ягненок с карри. По итогам испытания было установлено, что у всех без исключения зрителей повысилось давление и увеличился сердечный ритм. Что было бы с несчастными, покажи им приготовление острого тайского супа “Том Ям Кунг”, — неизвестно. Зато ученым открылась другая истина: от острой пищи люди получают удовольствие. А виной тому капсаицин, содержащийся в перце и других остротах. Попадая в кровь, он вызывает нешуточный всплеск эндорфинов.



ДАРЫ ПРИРОДЫ

Перечисленные ниже растения также вполне легальны. Однако их употребление хоть и дарит приятные ощущения, не является полезным для здоровья. Прежде чем попробовать, подумай, так ли сильно ты этого хочешь. Эксперименты над психикой редко проходят бесследно.

КАКТУС ПЕЙОТ



Алкалоид мескалин, получаемый из его бутонов, до сих пор используется в мистических ри-

туалах американских индейцев. Вызывает неконтролируемый смех и (в больших дозах) богатые визуальные галлюцинации.

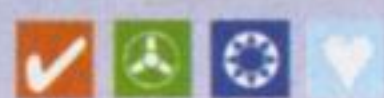
● **Статус:** выращивать на подоконнике тебе никто не запретит, а вот синтезировать из бутонов мескалин — уже незаконно.

МУХОМОР



С незапамятных времен используется шаманами Восточной Сибири для общения с богами и познания сути бытия. А все потому, что содержит ряд токсичных соединений, некоторые обладают галлюциногенным эффектом (иботеновая кислота, мусцимол, мусказол).

ОГОНЬ И ЛЕД



А вот чисто наше развлечение — залезть в раскаленную баню, отхлестать друг друга березовыми вениками, а потом с разбегу прыгнуть в холодное озеро или снег. Финские ученые, понимающие толк в саунах, считают, что повышение температуры снижает уровень кортизола — гормона стресса, а последующая внезапная “заморозка” восстанавливает мускулы и улучшает способность организма бороться со свободными радикалами, либералами и оппозиционерами.

ЦАРЬ ГОРЫ



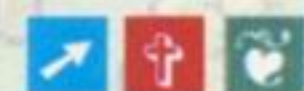
Один из самых опасных видов спорта — скалолазание без какой-либо страховки или помощников. Висишь на скале, цепляешься за камушки руками, а вокруг никого. Адреналин буквально захлестывает, главное — не обделаться со страху. Если же ты не готов пока подвергать свою жизнь такой опасности, попрактикуйся на искусственном скалодроме (skala-city.ru). Падать там невысоко и есть страховка.

БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ



Самый древний и самый действенный способ быстро сжечь калории и получить дозу адреналина — драка. Цивилизованный аналог которой — трехминутные боксерские раунды. Ты — один на один с противником, время ограничено. За счет жестких рамок твой организм как будто собирается в один большой кулак и пускает в ход все свои ресурсы. Так что сосредоточься, напряги силы и мозги и дерись так, будто борешься за свою жизнь. Не хочешь бить человека — купи боксерский мешок.

СИЛЫ ПРИРОДЫ



На Таити есть побережье Teahupoо, известное своими гигантскими волнами. Когда на тебя надвигается стена воды высотой с трехэтажный дом и ты чувствуешь, что твоя жизнь под угрозой, выделяющийся адреналин стимулирует гипоталамус, заставляя тебя сконцентрироваться на опасности. Тут-то и высвобождается фибриноген — протеин, усиливающий свертываемость крови. Если все-таки решишься броситься в эту волну или попробовать оседлать ее на серфе, то эффект не заставит себя ждать. Все, что нужно знать о серфинге, ты найдешь тут: surfingpeople.ru, all-serfing.ru, surfari.ru.

Популяризован В. Пелевиным в романе “Generation П”.

● **Статус:** разрешен.

КРАТОМ

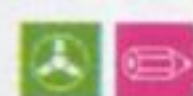


Растение, из листьев которого в Юго-Восточной Азии традиционно готовят релаксирующий чай. Обладает психоактивными опиатными свойствами.

твами. Осложняет работу печени, замедляет сердечный ритм. Содержит эпикатехин — антиоксидант, содержащийся также в черном шоколаде. Подробности: kratom.ru.

● **Статус:** употребление kratoma взято под контроль в Таиланде, Австралии, Малайзии и Бирме. В остальных странах разрешен.

ШАЛФЕЙ



Латинское название этой травы — *Salvia divinorum*, то есть “трава для провидцев”. Шалфей изначально использовался шаманами во время обрядов. Активным компонентом является сальвинорин-А, опиат, схожий по действию с морфином

и самый сильный из известных галлюциногенов. Шалфей можно жевать или курить. Помимо галлюцинаций он вызывает неконтролируемый смех и чувство внутреннего покоя.

● **Статус:** разрешен к употреблению и продаже. ■

ИСТОРИЯ УЧИТ...

Наши далекие предки были совсем не дураки по части выживания и самосовершенствования. Наилучшее тому доказательство — то, что человечество успешно дожило до наших дней. Так что оторвись-ка ты от компьютера, отложи в сторонку медицинский справочник и прикоснись к древним истинам.

М

арк Твен писал: “Когда мне было 14 лет, мой отец был на-

столько глуп, что я с трудом переносил его. Но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько старик поумнел за прошедших семь лет”. Отбрасывать опыт, накопленный нашими прапрапращурами методом проб, ошибок и наступания дважды на одни и те же грабли, — абсолютно неразумно. Куда полезней творчески его пересмотреть, приспособить к современным реалиям и использовать себе на пользу. Только учти, что все хорошо в меру, а то так недолго и эволюцию в обратную сторону запустить... В общем, мы тут поковырялись в пыльных анналах истории и извлекли оттуда несколько полезных советов, проверенных временем, но незаслуженно забытых. Пользуйся на здоровье!



СИЛЬНЫЙ, КАК ГРЕК

● **Секрет** То, что греческая цивилизация опережала свое время — это бесспорно. Равно как и то, что греки постоянно пили вино и делали это культурно. Причем не только в гастрономических, но и в медицинских целях. Неизвестно, знали ли они о пользе красного вина для сердца, но Гиппократ рекомендовал атлетам с вялыми мышцами лечить себя выпивкой.

● **Ответ** Само собой, дружеская попойка пятничным вечером здоровья тебе не прибавит. Тем не менее, исследования французского Института генетики и молекулярной и клеточной биологии показывают, что умеренное употребление красного вина может улучшить выносливость, помочь сбросить вес и увеличить продолжительность жизни. А все потому, что вино содержит резерватрол — вещество, присутствующее в виноградной шкурке. Ученые полагают, что резерватрол увеличивает количество энергопроизводящих компонентов мышечных клеток. Из всех сортов винограда самое высокое содержание резерватрола — в пино-нуар. Теперь ты понял, какое вино купить к ужину?

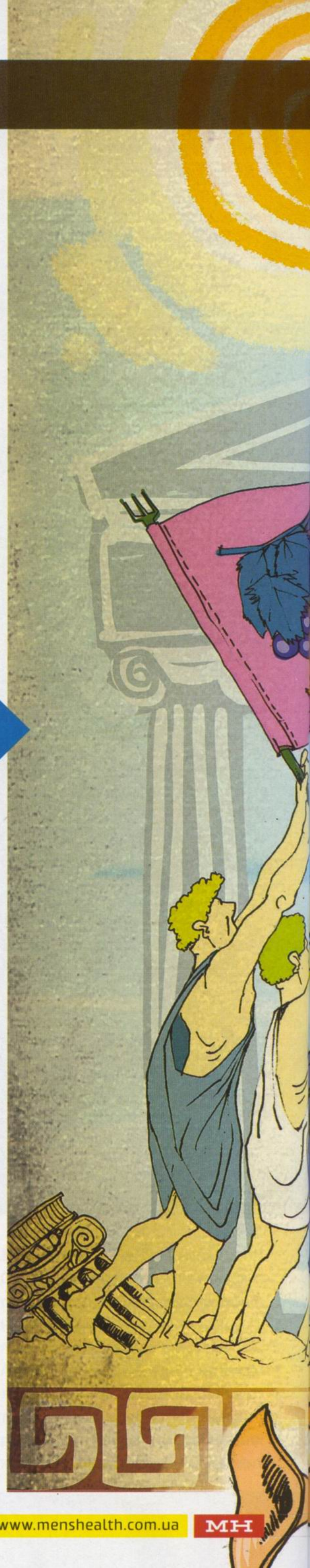




ИЛЛЮСТРАЦИЯ: А. КОЗЛОВА

02

**ЖИРОСЖИГАТЕЛЬНЫЙ
МЕТАБОЛИЗМ А-ЛЯ ГАУЧО**

● **Секрет** Гаучо, южноамериканская разновидность ковбоев, гоняющая скот по просторам Патагонии, издавна славились своей жилистостью и выносливостью. По сравнению с гаучо ковбои Дикого Запада просто сынки, не говоря уже о героях “Горбатой горы”. Вполне логично было бы предположить, что эти вросшие в седла небритые парни в пончо питаются исключительно бифштексами с кровью. Тем любопытней будет узнать, что причина их жилистости и выносливости скрывается в кустах. Точнее, в напитке из листьев и веточек кустарника йерба мате.

● **Ответ** Гаучо, как и многие миллионы аргентинцев, не представляют своей жизни без мате. И правильно делают, потому что это вкусно и полезно.

03

ОКИНАВСКИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

● **Секрет** Население этого острова в Восточно-Китайском море — живой пример того, как можно долго жить и при этом оставаться в форме. Уровень сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и гормонально-зависимого рака на Окинаве — один из самых низких в мире. К тому же, по данным Тихоокеанского исследовательского института здоровья, на Окинаве наивысшая плотность населения в возрасте 100 лет и выше.

● **Ответ** Ученые из Тихоокеанского исследовательского института здоровья считают, что причина этого кроется в диете жителей Окинавы, основу которой составляет низкокалорийная, богатая флавоноидами пища растительного происхождения с высоким содержанием белка. Так что следуй

04

СПАРТАНСКИЙ МЕНТАЛИТЕТ

● **Секрет** Спартакие воины не зря славились в античном мире как самые бесстрашные и несокрушимые бойцы. Мальчиков с детства готовили к военной службе физически и морально, и результат был соответственный. Обучение военному искусству начиналось с семи лет, а к двадцати юноши, образно выражаясь, защищали кандидатские по преодолению болевого порога.

● **Ответ** Тело телом, но про мозг тоже забывать нельзя. Научись думать, как победитель. **Руководствуйся логикой, а не эмоциями.** Знай, что тебе необходимо для достижения наилучшего результата. Думай о том, какие чувства ты испытывал, достигнув успеха, и пробуждай их в себе всякий раз, стремясь к победе. И ни в коем случае не ной!

ОБУЧЕНИЕ ВОЕННОМУ ИСКУССТВУ НАЧИНАЛОСЬ С СЕМИ ЛЕТ, А К ДВАДЦАТИ ЮНОШИ, ОБРАЗНО ВЫРАЖАЯСЬ, ЗАЩИЩАЛИ КАНДИДАТСКИЕ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ БОЛЕВОГО ПОРОГА

В мате содержится до 200 активных компонентов (что гораздо больше, чем в чае или кофе), при этом действует он очень мягко (сердцебиения и дрожания рук можешь не опасаться). В общем, достоинств у мате много, но нас в данном случае больше всего интересует одно. Исследования ученых из Университета Лозанны (Швейцария) показали, что у тех участников, которые пили мате, значительно возросло количество жира, сжигаемого телом для получения энергии. И еще один бонус: **содержащиеся в мате в большом количестве растительные антиоксиданты — полифенолы — препятствуют появлению раковых клеток в ротовой полости.** Так что иди ставь чайник.

их примеру, **ешь побольше зеленых овощей и морской капусты — и ты обеспечишь организм фитонутриентами, помогающими предотвратить рак.**

Кстати, жители Окинавы в день потребляют в среднем на 700 калорий меньше, чем европейцы, а исследование, опубликованное в “Американском журнале клинического питания” показывает, что употребление в пищу меньшего числа калорий увеличивает среднюю продолжительность жизни. Так что обедай по окинавскому принципу “хара хачи бу” — не набивай брюхо до отказа, а ешь только до тех пор, пока не будешь сыт на 80%.

05

**МОНГОЛЬСКАЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ**

● **Секрет** Жил да был давным-давно в Монголии маленький мальчик, и звали его Темурджин. Жил себе, как все дети, а потом его отца отравили, а мать похитили. И пришлось мальчику сменить имя и заняться борьбой. И в итоге вырос из него Чингисхан. Кстати, монгольские борцы в старину частенько тренировались, стоя в реке и толкая бревно против течения.

● **Ответ** Если речка по соседству отсутствует, или вода в ней не соответствует санитарным нормам, или подходящее бревно найти не удастся — не печалься. Используй блочное устройство для тяги вверх. Присядь, возьми за ручки прямым хватом так, чтобы они находились над плечами, затем резко встань и вытяни тросы под углом 45 градусов. Чтобы развить взрывную силу, используй большой вес и выполняй 4 сета по 3-6 повторов.



06

ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

● **Секрет** В то время как толпы рабов трудились на свежем воздухе, занимаясь постройкой пирамид, высшие слои древнеегипетского общества занимались делом несколько более приятным — поисками духовного просветления посредством оргазма. Да-да, именно так. Они верили, что с помощью дыхательных упражнений во время секса можно рассеять “плохую” энергию и, если все будет сделано правильно, добиться вечной жизни.

● **Ответ** Вечной жизни мы не обещаем, а в остальном... Когда будешь заниматься любовью, не закливайся на члене. Попробуй превратить все свое тело в один большой и очень чувствительный орган и прислушаться к его ощущениям. При этом медленно дыши носом и, если ты не усвоил с первого раза, не закливайся на члене. Когда почувствуешь приближение оргазма, сожми лобково-копчиковую мышцу (на всякий случай напоминаем, что это та мышца, которая перекрывает поток мочи) и держи сжатой 20 секунд, одновременно задержав дыхание на это же время.

**ОНИ ВЕРИЛИ,
ЧТО С ПОМОЩЬЮ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ВО ВРЕМЯ СЕКСА
МОЖНО ДОБИТЬСЯ
ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ**

Если овладеешь этой техникой в совершенстве, сможешь задерживать эякуляцию, так сказать, на грани. Кстати, ученые из Национального института рака (США) выяснили, что у мужчин, которые больше эякулируют, вероятность заболеть раком простаты меньше на треть.

07

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ АЦТЕКА

● **Секрет** Влияние человеческих жертвоприношений, которыми так увлекались ацтеки, на их здоровье пока что не изучено. Зато совершенно точно известно, что ацтекские воины своей силой во многом были обязаны зернам растения под названием амарант. После кукурузы это была вторая наиболее распространенная зерновая культура.

К сожалению, испанским конкистадорам амарант пришелся не по вкусу — на его выращивание был наложен жесточайший запрет, а хранение зерен каралось смертью.

● **Ответ** Амарант не содержит холестерина, жиров в нем тоже мало, зато легкоусвояемого белка хоть отбавляй. Кроме того, амарант богат аминокислотами, которые способствуют образованию мышечной ткани, а содержание железа в нем в пять раз выше, чем в пшенице (железо необходимо для снабжения клеток кислородом, больше железа — лучше снабжение и, соответственно, выше выносливость твоих мышц). И, кстати, амарант понижает уровень холестерина в крови, что помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Спрашиваешь, что с ним делать, с этим амарантом? Кашу варить!

08

ЗУБЫ ЛЮБЯТ ЖИР

● **Секрет** Пионер науки о здоровом питании доктор Вестон Прайс, исследовавший австралийских аборигенов в 1930-е годы, с удивлением обнаружил, что практически все аборигены обладали совершенно здоровыми зубами. Даже банальный кариес найти было не легче, чем воду в пустыне, а о патологиях вроде ретенции речь вообще не шла. Как ты понимаешь, двадцать два вида зубной пасты и зубные щетки с моторчиком аборигенам

были недоступны. Зато сырой почечный жир опоссума, моллюски и иногда какой-нибудь дюгонь — это пожалуй-ста, это сколько угодно.

● **Ответ** Аборигены употребляли в пищу в 10 раз больше, чем современные европейцы, особых витаминов, содержащихся исключительно в животных жирах. Прайс обнаружил, что эти элементы помогают организму усваивать минералы, в том числе необходимый для здоровья зубов кальций.

Конечно, в супермаркете по соседству печень опоссума вряд ли продается, но не спеши расстраиваться — ты можешь получить необходимые вещества из устриц, мидий и, особенно, из печени трески. В крайнем случае в аптеке всегда продается рыбий жир.



09

ГЭДЭЭРОВСКИЕ МЫШЦЫ

● **Секрет** Успехи спортсменов из несуществующей ныне Германской Демократической Республики обеспечивались не только применением допинга и стероидов. Гэдээровский тренер по тяжелой атлетике Рольф Фезер разработал отличную систему тренировок, которая помогла восточногерманским спортсменам-силовикам достичь новых высот в 70-е годы прошлого века. И никакой химии!

● **Ответ** Немецкая система — это много повторов, небольшой вес и большой прирост мышечной массы. А еще это больно. Но ты ж мужик, да?

В общем, из твоей обычной схемы тренировок тебе придется выделить две недели, а дальше — дело техники. **Выполняешь те же подъемы тяжестей, что и всегда, но с весом, с которым ты не особо напрягаясь можешь выполнить 20 повторов.** Штука в том, что выполнить тебе придется 10 сетов по 10 повторов с минутным перерывом между сетами. Мышцы устанут, как никогда, но и расти начнут соответственно.

10

ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

● **Секрет** За 2500 лет буддизма тибетские монахи научились так лихо управлять своей внутренней энергией, что со стрессом они в состоянии справиться силой самой мимолетной мысли. Ну или это они так притворяются, чтобы урвать часок-другой сна в рабочее время. В любом случае, тренированный восточный ум снимает депрессию эффективнее, чем жесткий западный запой.

● **Ответ** Не можешь привести мысли в порядок? Пойди прогуляйся. Но делай это особым образом: шагай вдумчиво и сосредоточенно, концентрируя внимание на выполнении каждого шага. **Дыши правильно: на три шага — вдох, на три шага — выдох.** Такая ходьба заменит тебе медитацию и поможет расслабиться. Главное, выбери для прогулки подходящее место.



ВЛИЯНИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ
ЖЕРТВО-
ПРИНОШЕНИЙ,
КОТОРЫМИ ТАК
УВЛЕКАЛИСЬ АЦТЕКИ,
НА ИХ ЗДОРОВЬЕ ПОКА
ЧТО НЕ ИЗУЧЕНО



ГИМАЛАЙСКАЯ МОЛОДОСТЬ

● **Секрет** Ни один настоящий фильм про кунг-фу не обходится без седобородого старичка весьма почтенного возраста, который порхает по стенам как бабочка и раздает ногами подзатыльники своим молодым ученикам. А все почему? Да пото-

му, что он ежедневно лопаает гималайскую ягодку годжи.

● **Ответ** В ягодах годжи содержится 21 минерал, 18 аминокислот и 6 витаминов, а также предотвращающие развитие рака полисахариды. Но это еще не все. Хочешь увидеть своих внуков и правнуков? Тогда учти, что ежедневный прием 6 миллиграммов лютеина и зеаксантина снижает опасность развития макулярной дегенерации (и следующей за ней потери зрения) на 43%. А в горсти ягод годжи содержится именно такое количество этих каротиноидов.

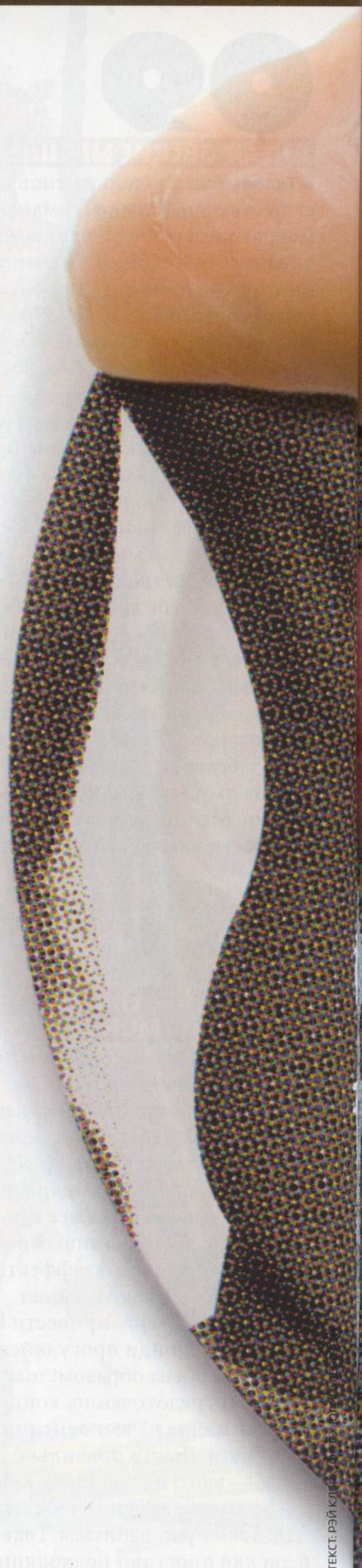
ПРЕСС НА БЛЮДЕЧКЕ

ПОХУДЕТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ, ДАЖЕ НЕ ВСПОТЕВ? ЗАПРОСТО! ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС И УВИДЕТЬ НАДЕЖНО СКРЫТЫЕ ЗА ЖИРОВЫМИ СКЛАДКАМИ КВАДРАТЫ НА ЖИВОТЕ, СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УБИВАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ. ДОСТАТОЧНО ПИТАТЬСЯ С УМОМ.

Возрадуйтесь, лентяи! Снова разум торжествует над грубой силой. Последние исследования в области борьбы с ожирением показали, что у группы из 493 “подопытных” среднее снижение веса за 15 недель здорового питания составило 7,7 кг. Но самое интересное для нелюбителей спорта вовсе не это. При комбинировании здоровой диеты с аэробическими упражнениями снижение веса за аналогичный период составило 9,1 кг, то есть те, кто 15 недель пытался на беговой дорожке, пита-

ясь здоровой пищей, сбросили менее чем на 20% больше тех, кто просто соблюдал правильную диету. Вывод простой: зачем потеть больше?

Секрет нашего плана питания, который позволит тебе похудеть без напряжения, очень прост: есть то, что нужно (белки, жиры, углеводы, жидкость), причем делать это вовремя. Начавшись в первую неделю, постепенные изменения в твоём рационе через 28 дней приведут к тому, что еда из преступления против организма превратится в тренировку за столом. ►





НЕДЕЛЯ 1

ФУНДАМЕНТ

Задача первой недели — выявить слабые места в твоём рационе и создать схему, согласно которой ты будешь питаться в дальнейшем.

Углеводы

✓ МЕНЬШЕ ТЕСТА

● **Фишка:** съедай в день не больше двух кусочков (черного) хлеба. В хлебе много простых углеводов, которые быстро доставляют организму калории. Чтобы избавиться от жира и “проявить” пресс, необходимо приучить организм обходиться без кратковременных “энергетических пиков”, которые случаются при потреблении в пищу чистых углеводов, таких как хлеб.

Белки

✓ 6 РАЗ — В САМЫЙ РАЗ

● **Фишка:** мышцы надо не кормить, а подкармливать. Отнесись к приемам пищи как к упражнениям. Максимум пользы ты получишь, если разобьешь их на несколько коротких, интенсивных сессий вместо выполнения одной затяжной и мучительной серии. Подкармливай мышцы пресса (и остальные тоже) белками — рыбой, мясом, яйцами, орехами или протеиновыми батончиками — 6 раз в день. Питаясь

таким образом, ты будешь равномерно подпитывать тело энергией, одновременно избегая откладывания лишнего жира. А чем меньше жира — тем заметней мышцы пресса.

Жиры

✓ ЖИРУЙ С УМОМ

● **Фишка:** не все жиры одинаково вредны. Твое тело устроено так, что без жиров ему не обойтись. Поэтому если ты уменьшишь потребление калорий, то будешь чувствовать дискомфорт. Чтобы его избежать и при этом не обрести

жиром, ешь продукты с ненасыщенными жирами — сырые орехи, творог, хуммус, вяленое мясо (бастурму), сардины.

Напитки

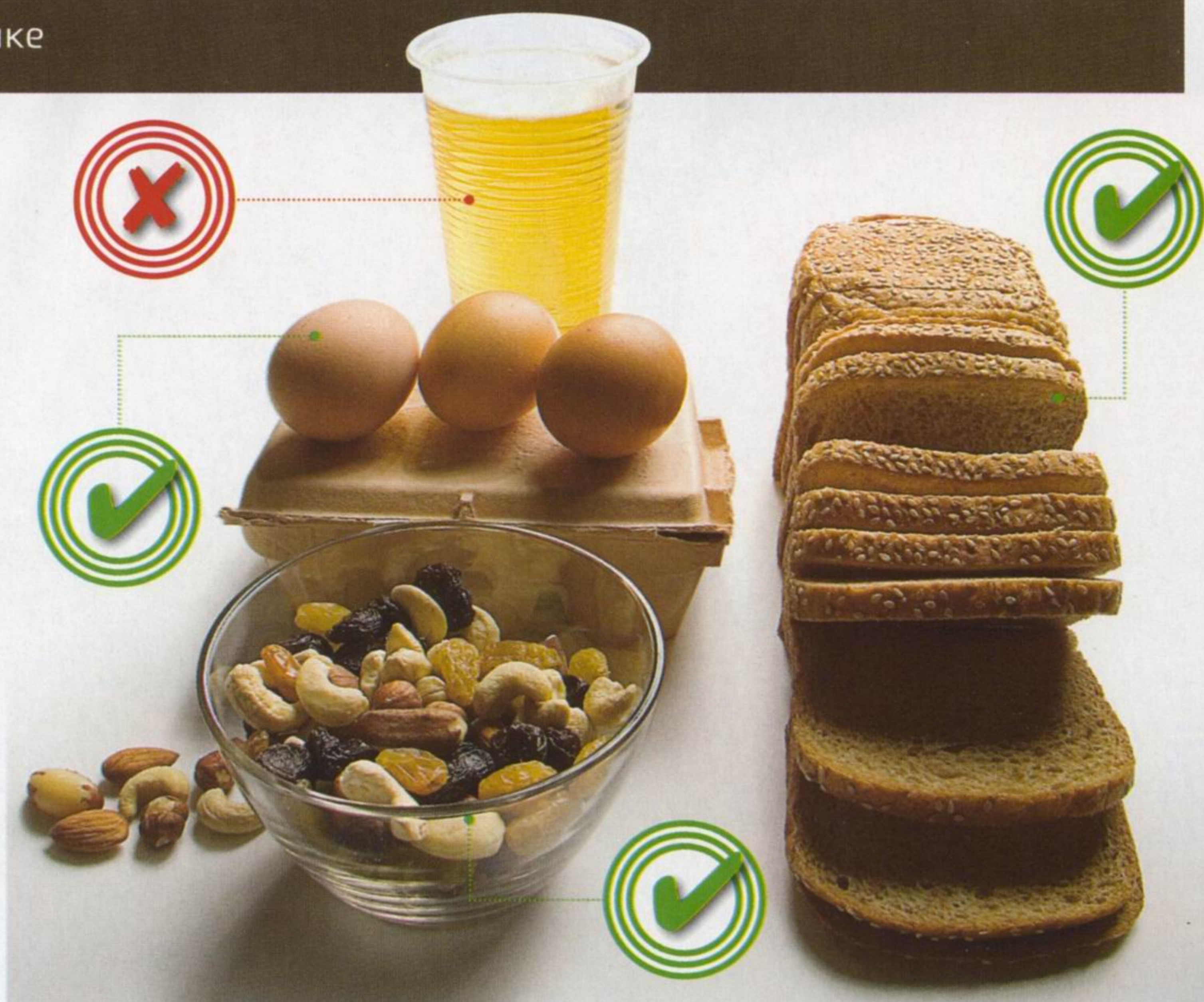
✗ ПИВУ — НЕТ!

● **Фишка:** смени алкоголь! Алкогольные напитки снижают уровень тестостерона, отвечающего за построение мышц, но полностью отказаться от алкоголя мало кому удастся. Поэтому вместо нескольких литров пива за вечер лучше выпей бокал вина.

Время

✓ ВСЕ ХОРОШО ВОВРЕМЯ

● **Фишка:** война войной, а углеводы — по распорядку. Время, когда ты ешь углеводы, даже важнее, чем то, какие именно углеводы ты ешь. Только правильный распорядок питания поможет избежать накопления жира и приведет к быстрому и эффективному снижению веса. Так что постарайся съесть большую часть углеводов (рис, макароны, картофель, хлеб и т.д.) до 13 часов — чтобы не залеживались, или перед тренировкой — чтобы там их и переработать.



Если диета не срабатывает

Питаешься правильно, а вес не теряешь? Вот возможные причины.

СТРЕСС

Исследованиями доказано, что мужчины среднего возраста, постоянно испытывающие стресс, склонны к ожирению. ● **Что делать?** Побольше времени проводи на воздухе. У тех, кто бежит или тренируется на свежем воздухе, уровень гормонов

стресса гораздо ниже, чем у тех, кто ходит в зал.

СОН

У невыспавшихся, усталых людей уровень лептина — гормона, который дает сигнал о наполнении желудка, — понижен, а уровень грелина, ответственного за чувство голода,

повышен. Так что без полноценного сна похудеть тебе будет сложно.

● **Что делать?** Ешь к ужину салат-латук. В нем содержатся химические соединения, аналогичные тем, что применяются в производстве снотворного. Мало калорий + успокаивающий эффект.

НЕДЕЛЯ 2

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Есть в меру и в нужное время ты уже научился. Пришла пора задуматься о качестве того, чем ты питаешься, чтобы обеспечить правильный баланс питательных веществ.

Углеводы

☒ ЖАРЕНАЯ КАРТОШКА...

● **Фишка:** от жареного толстеют.

Если ты действительно хочешь похудеть, про жареную картошку лучше забудь. Вареная или печеная — это пожалуйста, это на здоровье. Калорий в ней меньше, витаминов больше. В итоге вместо жировых отложений имеешь здоровье для тренировок и активного образа жизни.



Белки

☒ БЕЛКИ? ГОРСТЯМИ!

● **Фишка:** белок счет любит.

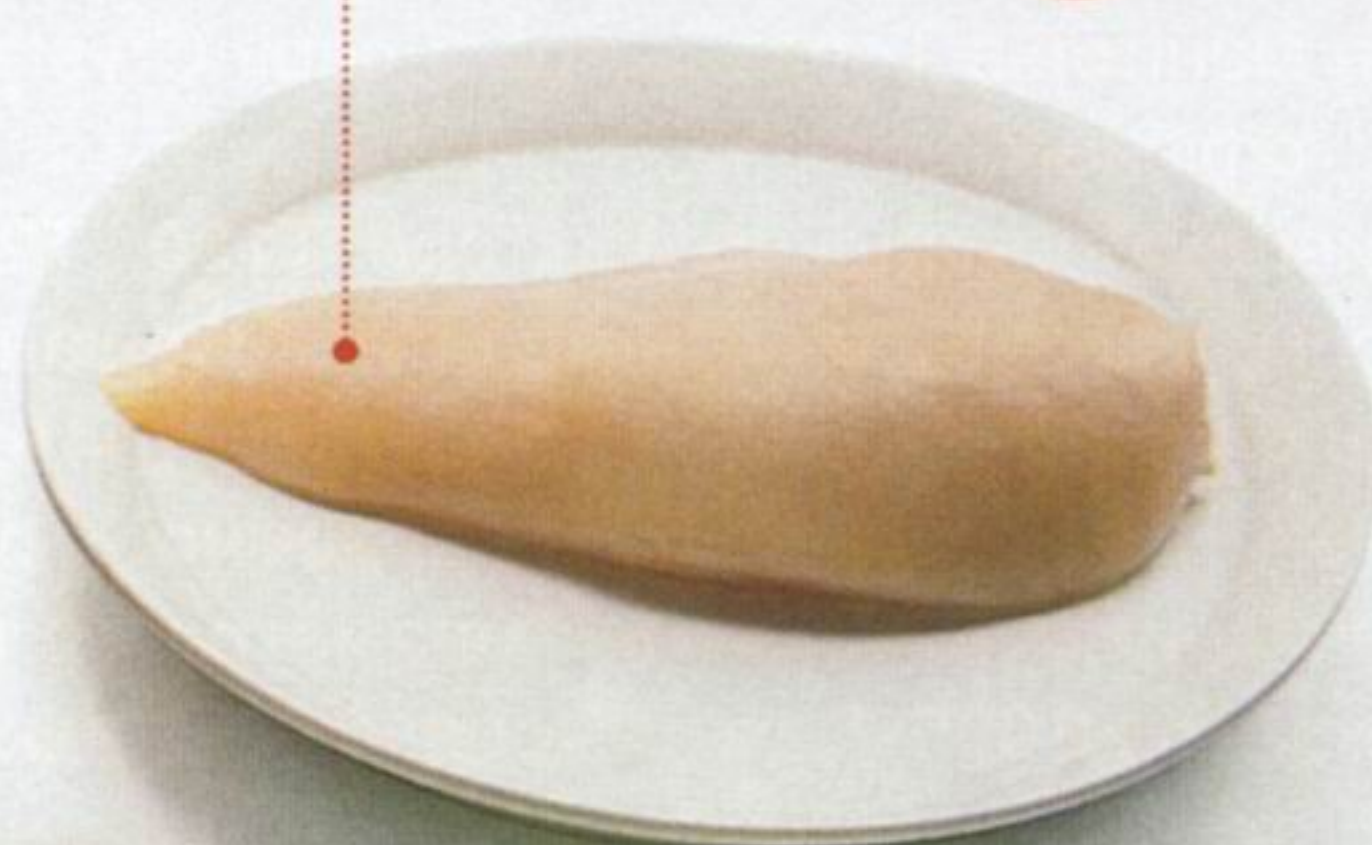
Сделав белок основным компонентом своей трапезы, ты поможешь мышцам пресса восстановиться и вырасти. Постарайся есть продукты, содержащие большое количество высококачественного натурального белка — куриные грудки, стейки из филе, рыбу и маленьких ягнят. Пары кусков размером с ладонь должно хватить.

Жиры

☒ ЖИР — В ТОПКУ!

● **Фишка:** зачем есть жиры, если они и так есть?

Перешел с нездоровых жиров на здоровые? Молодец. А теперь понемногу урезай их присутствие в своем рационе. Организму ничего не останется, как приняться за накопленные запасы и отправить их в топку, чтобы получить недостающую энергию. В качестве единицы измерения количества жиров на порцию пищи можешь использовать свой большой палец — его объем приблизительно равен, например, столовой ложке оливкового масла.



ОБРАЗЦОВО- ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ МЕНЮ ➡

1. ЗАВТРАК

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

100 ГР ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

3 ЛОМТИКА КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

3 БОЛЬШИХ ЯЙЦА

300 МЛ ВОДЫ С МОЛОКОМ (ПОРОВНУ)

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

● **Шаг 1** В большой миске смешай муку с одним яйцом и, добавляя воду и молоко, вымешай тесто.

● **Шаг 2** Вылей половник теста на разогретую сковороду, желательно с антипригарным покрытием.

● **Шаг 3** Обжарь блины с обеих сторон, при этом постарайся держать поджаренные блины в тепле — вкуснее будет.

● **Шаг 4** Поджарь из двух яиц яичницу-болтушку, добавь туда лосося и выложи эту начинку на блины.

● **В чем соль?** Гречневые блины богаты пищевыми волокнами, а яйца и рыба — белками.

Напитки

☒ ПЕРЕКУСОВ НЕ БУДЕТ

● **Фишка:** протеиновый шейк — каждый день.

Заканчивай завтрак протеиновым шейком. Он довольно сытный, и это поможет тебе избавиться от вредной привычки перекусывать всякими булочками и прочей полнящей мелочью в период между завтраком и обедом.

Время

☒ НИ ДНЯ БЕЗ ОВОЩЕЙ

● **Фишка:** ешь овощи каждый день.

Некоторые неосознательные граждане откладывают овощи на ужин. И в этом их ошибка. Если ты будешь есть по две горсти овощей во время каждого основного приема пищи, то, во-первых, поможешь своей иммунной системе, а во-вторых, обеспечишь организм витаминами и минералами, необходимыми для правильного усвоения жира.

НЕДЕЛЯ 3

РАЗДЕЛЯЙ И ХУДЕЙ

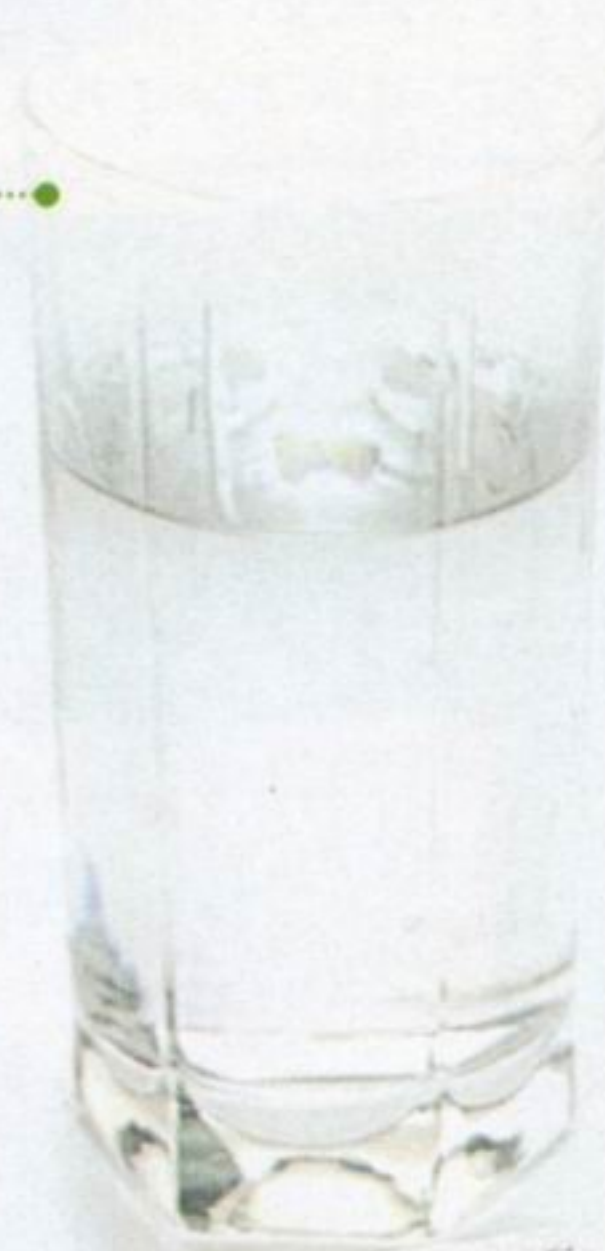
Калории — штука коварная, иногда они прячутся там, где ты их совсем не ждешь. Отделяй полезное от лишнего, и результат не заставит себя долго ждать.

Углеводы

✓ МЕНЯЙ ГАРНИР

● **Фишка:** вместо риса или макарон ешь на гарнир большие порции сваренных на пару овощей.

Задача — урезать то количество сахара, которое незаметно просачивается в твой рацион в составе несладких блюд. В порции макарон, например, может содержаться эквивалент 7 чайных ложек сахара. С помощью овощного гарнира ты значительно улучшишь качество питания за счет большого количества полезных веществ, которое содержится в овощах.



Белки

✗ СПРЯЧЬ ПОДАЛЬШЕ СКОВОРОДКУ

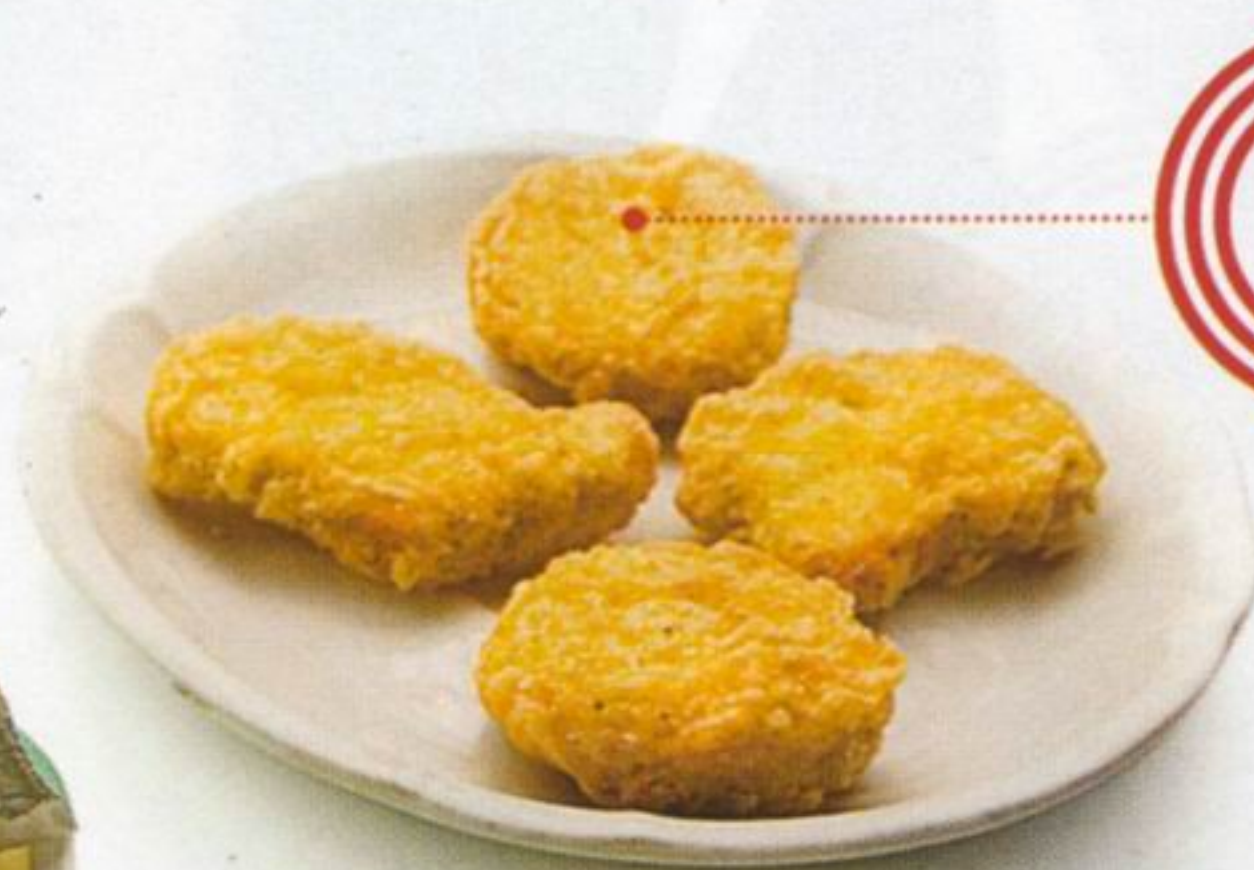
● **Фишка:** чем меньше жареного — тем лучше.

Если ты еще не усвоил, напоминаем: жарка пищи может удвоить ее калорийность. Но самое страшное не это. В процессе жарки может резко снизиться количество белка в пище, а также усвояемость продукта. Если вместо того, чтобы жарить куриную грудку, ты будешь ее запекать, то спасешь свой пресс от уймы лишних калорий.

Жиры

✗ НЕ НАМАЗЫВАЙ!

● **Фишка:** любишь хлеб с маслом или маргарином? Увы, придется потерпеть. Конечно, от бутербродного маргарина еще никто не умер, но и похудеть тоже не похудел. В маргаринах содержится наибольшее количество обработанных жиров, что увеличивает количество жира, которое откладывается вокруг твоей талии. Отныне тебе предстоит намазывать на тосты разве что повидло или мед.



2. ОБЕД

СУП ИЗ ШПИНАТА С ЛИМОНОМ

1 СТ. ЛОЖКА ОЛИВКОВОГО МАСЛА

1 ЛУКОВИЦА, ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, ЗВЕЗДОЧКА АНИСА

400 Г ЧЕЧЕВИЦЫ

3 ЧАЙНЫХ ЛОЖКИ ВЕГЕТАРИАНСКОГО

БУЛЬОННОГО ПОРОШКА

1 ЛИТР ВОДЫ

250 Г РУБЛЕНОГО ШПИНАТА

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

2 СТ. ЛОЖКИ ПРОСТОКВАШИ ИЛИ ЙОГУРТА

● **Шаг 1** На маленькой сковороде разогрей оливковое масло и обжарь лук и чеснок.

● **Шаг 2** Высыпь в кастрюлю чечевицу, смешай с бульонным порошком, добавь анис и влей воду. Доведи до кипения и вари на медленном огне 10 минут.

● **Шаг 3** Добавь шпинат, лук с чесноком, лимонный сок и специи по вкусу.

● **Шаг 4** Налей суп в глубокую тарелку, добавь простоквашу или йогурт и ешь с цельнозерновым хлебом.

● **В чем соль?** В шпинате полно железа, которое отвечает за доставку кислорода к мышцам, в том числе и к мышцам пресса. А чечевица и йогурт богаты белками, и к тому же полезны для пищеварительной системы.

Напитки

✓ СЛИВАЙ ПУЗО!

● **Фишка:** утопи свой голод.

Каждый раз, когда ты испытываешь сильное чувство голода, твой организм начинает перерабатывать жировые отложения в энергию. Но для того, чтобы он делал это успешно, ему необходимо достаточное количество жидкости, в противном случае нагрузка на почки будет слишком большой. Вывод прост: в среднем ты должен ежедневно выпивать около двух литров жидкости.

Время

✓ ЧЕРНЫЙ? ЗЕЛЕНый!

● **Фишка:** начинай сжигать жир с самого утра.

Пей по утрам зеленый чай вместо черного. Это активизирует обмен веществ в организме и задаст тон на целый день.

НЕДЕЛЯ 4

ЗАКРЕПЛЯЯ ЭФФЕКТ

На этой неделе ты должен окончательно развить успех трех предыдущих недель и догнать наиболее упорно сопротивляющиеся пласты жира. Что дальше? Дальше продолжай питаться по устоявшемуся за месяц плану и любуйся своим прессом, проявившимся из-под жировых отложений без чрезмерного самоистязания в спортзале.

Углеводы

❌ СОК? ВЫЛЕЙ В ВОДОСТОК

● **Фишка:** чем меньше ты пьешь сока — тем меньше откладывается жира. Фруктовый сок — это концентрат фруктов, напакованный калориями и сахаром, которые отнюдь не способствуют избавлению от запасов жира. Так что лучше ешь фрукты в чистом виде и запивай водой, а про сок забудь.

Белки

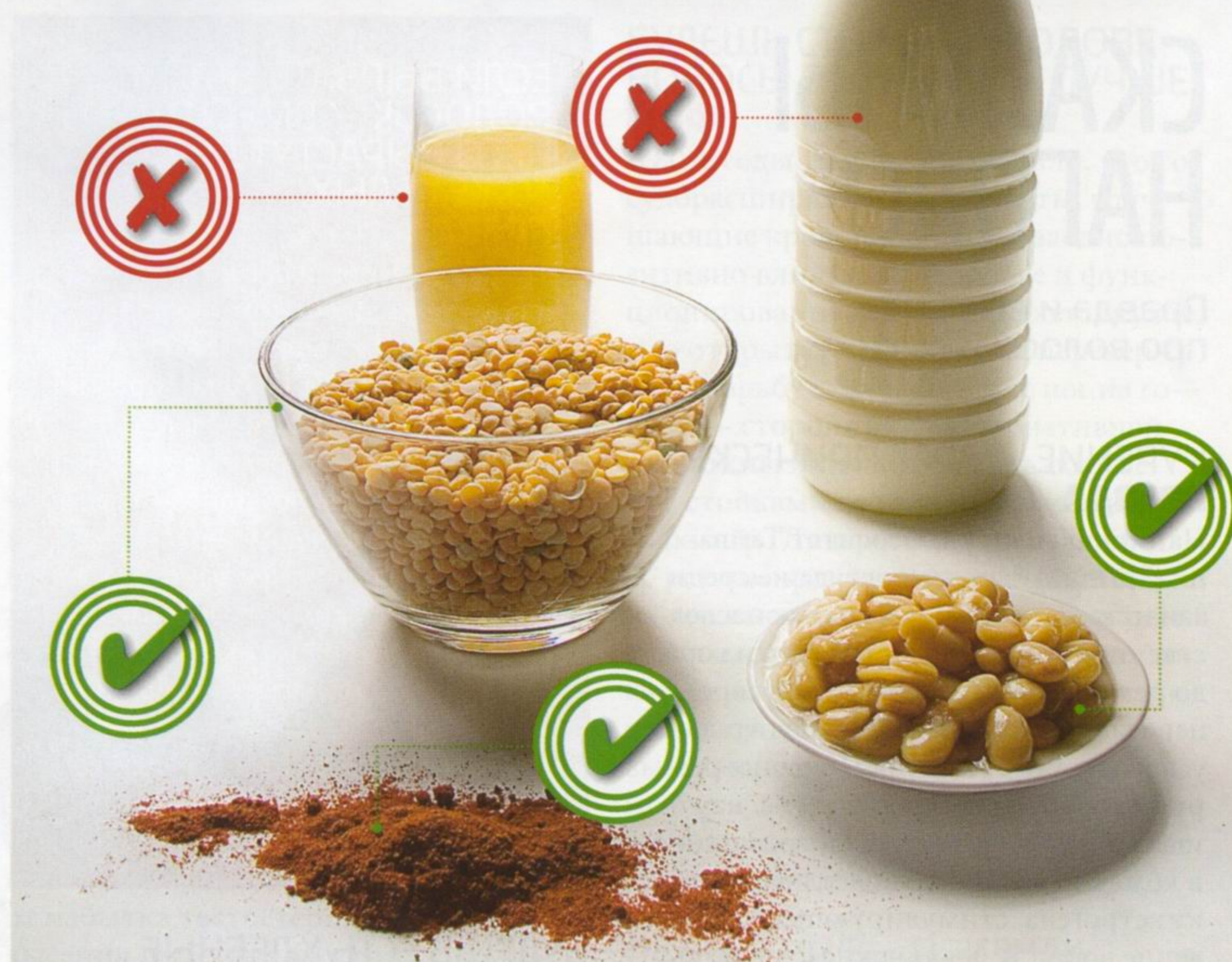
✅ ВОСПОЛНЯЙ ЗАТРАТЫ

● **Фишка:** Больше белков, хороших и разных. Если ты ведешь активный образ жизни, то дневная норма потребления белков должна составлять 1,5 грамма белка на килограмм веса. И это совершенно не значит, что ты должен питаться одним мясом или молокопродуктами. Яйца, бобы, чечевица, тофу, соя, нут (турецкий горох) — отличные источники белка.

Жиры

✅ ОСТРЫМ ПО ЖИРНОМУ

● **Фишка:** ешь красный перец. Ускорь сжигание жира с помощью острых приправ. Капсаицин, содер-



жающийся в красном перце, улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ за счет повышения степени окисления жиров.

Напитки

❌ ЧИСТО КОФЕ

● **Фишка:** молоко и сливки отдай коту. Любишь пить кофе с молоком или со сливками? Переходи на черный, сэкономишь минимум 30 калорий на каждой чашке. А если туда еще и сахар не класть...

Время

✅ ХУДЕЙ ПО ОБЕДУ!

● **Фишка:** худия гордони (Hoodia Gordonii).

Худия гордони — хитрый южноафриканский кактус, веками использовавшийся бушменами для подавления голода. Содержащееся в нем вещество обманывает мозг, заставляя тебя считать, что ты только что наелся до отвала, хотя на самом деле съел всего чуть-чуть. Одна таблетка за 45 минут до еды — и переядание тебе точно не грозит. ■

3. УЖИН

ЖАРЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК С КЭШЬЮ

1 КУРИНАЯ ГРУДКА

1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА СМЕСИ СПЕЦИЙ, ТАМАРИНДА

1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА СОЕВОГО СОУСА

1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА

СОК ИЗ ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА

1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА БЕЛОГО ВИНА ИЛИ ВОДЫ

60 ОРЕХОВ КЭШЬЮ (СЫРЫХ)

125 Г БРОККОЛИ

ЗЕЛЕННЫЙ ЛУК (2 ШТ.)

- **Шаг 1** Порежь курятину. В миске смешай маринад из специй, чеснока, соевого соуса, лимонного сока и вина.
- **Шаг 2** Замаринуй мясо на полчаса.
- **Шаг 3** Высыпь орехи на раскаленную сковороду, обжарь и высыпь на тарелку.
- **Шаг 4** Налей на сковороду оливкового масла, выложи мясо и жарь пять минут, постоянно помешивая. Добавь брокколи и зеленый лук, вылей маринад и недолго протуши все вместе. Добавь орехи.
- **В чем соль?** Орехи и курятина обеспечивают высокое содержание белка в этом блюде, в то же время жиров и углеводов в нем очень мало. Так что можно объедаться, не боясь поправиться.

СКАЛЬПЫ НАГОЛО

Правда и вымысел
про волосы и лысину.

КУРЕНИЕ — ВРАГ ПРИЧЕСКИ ПРАВДА

Национальный университет Тайваня (Тайпэй) бьет тревогу: даже среди азиатских мужчин, у которых наследственное облысение встречается гораздо реже, чем у представителей европеоидной расы, сигареты значительно ускоряют потерю волос. Курение разрушает волосяные фолликулы, нарушает циркуляцию крови и гормонов в коже головы и повышает выработку эстрогена, стимулирующего выпадение волос. А британские ученые выяснили, что у курильщиков вероятность поседеть в 4 раза выше, чем у некурящих. В общем, либо бросай это занятие, либо готовься посыпать седеющую лысину пеплом в знак траура по волосам.

ВЫЛЕЧИТЬ ОБЛЫСЕНИЕ НЕВОЗМОЖНО МИФ

Облысение лечат. И не «секретными старинными рецептами, передающимися от деда к прадеду», а вполне современными препаратами. В мире насчитывается около 300 000 (!!!) лекарств, будто бы помогающих от облысения, но пока эффект от применения клинически доказан только для двух. Это финастерид (содержащийся в таблетках под названием Propecia) и миноксидил, продающийся как раствор для наружного применения под маркой Regaine. Исследования Американской дерматологической академии показывают, что 80% лысеющих пациентов, принимавших финастерид, сохранили больше волос, чем принимавшие плацебо, а двум третям пациентов даже удалось вырастить новые волосы. В случае с миноксидилом остановить облысение удалось половине пациентов, а у 15% из них начали расти новые волосы. Так что надежда есть.

ЕСЛИ ВЫРВАТЬ СЕДОЙ ВОЛОСОК — ВМЕСТО НЕГО ВЫРАСТУТ ДВА. ТОЖЕ СЕДЫХ.

ПРАВДА

Это утверждение верно не до конца, но все же. Дело в том, что процесс вырывания волоска может повредить фолликул. Поэтому чтобы на его месте вырос новый волос, должно пройти больше времени, так как фолликул должен восстановиться. К тому времени рядом вырастет новый волос, и вероятнее всего, он тоже будет седым. Таким образом, вместо одного седого волоса ты получишь два. Впрочем, не расстраивайся. Ничего ужасного в седине нет. Гораздо хуже будет, если ты попытаешься ее перекрасить, например, в радикальный черный цвет.

БУДЕШЬ ЕСТЬ ХЛЕБНЫЕ КОРОЧКИ — НА ГРУДИ ВЫРАСТУТ ВОЛОСЫ ПРАВДА

Ученые Мюнстерского университета (Германия) выяснили, что питание непосредственно влияет на состояние волосяного покрова, а хлебные корки — манна небесная для тех, у кого начали выпадать волосы. В корках содержится в 8 раз больше антиоксидантов, чем в остальных частях буханки, а исследования ученых США, Тайваня и Японии показывают, что антиоксиданты необходимы для улучшения кровообращения кожи головы и образования меланина. Только не переборщи с корками, а то вместо среднестатистических 100 волосков в день начнешь терять в три раза больше из-за нездоровой диеты.

ЛЫСИНА — ПРИЗНАК УМА ПРАВДА

Чем выше в организме уровень белка, необходимого для роста мозга, — тем быстрее у тебя выпадут волосы. По крайней мере, так утверждает доктор Ральф Пауз из Университета Гумбольдта (Берлин). Это доказывает наличие связи между факторами роста мозговых клеток и факторами роста волосяных луковиц. К сожалению, выяснить, что по этому поводу думает Гомер Симпсон, нам не удалось.



ОБЛЫСЕНИЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ ПО МАТЕРИНСКОЙ ЛИНИИ

МИФ

Конечно, роль генетики в облысении по мужскому типу никто не отменял. Но загвоздка в том, что ответственный за сверкающую лысину ген может достаться тебе в наследство от любого из родителей. Правда, расстраиваться все равно не стоит: если у твоего отца на голове волос меньше, чем у Шинейд О'Коннор в девяностых, во все не обязательно, что тебя ждет такая же судьба. К тому же зачастую облысение по мужскому типу проявляется через поколение.

ЛЫСЫЕ МУЖЧИНЫ — НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

МИФ

Если ты лысеешь быстрее, чем шуба, в которой поселилась моль, — это не от избытка тестостерона. Причин облысения по мужскому типу три: наследственность, возраст и присутствие, а не количество, тестостерона. Тестостерон становится причиной облысения тогда, когда энзимы превращают его в дигидротестостерон, который замедляет производство волос и приводит к тому, что волосы растут слабыми и короткими, а то и вовсе перестают расти.

СТРЕСС — ПРИЧИНА ПЕРХОТИ

ПРАВДА

Если у тебя на плечах и воротнике появились осадки — значит, ты слишком заработался. Грибок, являющийся причиной перхоти, живет на голове у каждого, но перхоть появляется только тогда, когда иммунная система ослаблена. Исследования Американской дерматологической академии показывают, что основной причиной ослабления иммунитета является стресс. В общем, если крысиные бега тебя совсем вымотали, а в отпуск пока не пускают — попробуй воспользоваться шампунем на основе масла чайного дерева и постарайся не волноваться по поводу и без повода. По крайней мере, доживешь до отпуска без перхоти.

БУДЕШЬ СТОЯТЬ НА ГОЛОВЕ — ВОЛОСЫ БУДУТ РАСТИ ЛУЧШЕ

МИФ

В 80-е годы ученые установили, что сосудорасширяющие препараты, улучшающие кровообращение, заодно позитивно влияют на здоровье и функционирование волосяных фолликулов. Это открытие чуть было не перевернуло борьбу с облысением с ног на голову — сторонники альтернативной медицины кинулись лечить облысение стойками на голове, а лысеющий голкипер "Ливерпуля" Брюс Гроббеллар рекламировал инверсионный тренажер как средство увеличить количество волос на голове. Увы, никаких доказательств в пользу того, что прилив крови к голове сделает лысого кучерявым, пока не обнаружено. (Это не отменяет факта, что хорошее кровообращение способствует росту волос, так что не забывай массировать скальп.)

ОБЛЫСЕНИЕ — ПРИЗНАК ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

ПРАВДА

Если ты вдруг начал лысеть — пора задуматься о здоровье. Потому что, согласно исследованиям гарвардских медиков, у мужчин с залысинами на лбу вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями на 9%, а у обладателей лысых макушек — на 36% выше, чем у парней, чьи волосы остались на своем месте. Ученые связывают это с тем, что у лысеющих мужчин в коже головы содержится много андрогенных рецепторов, а это ведет к жировым отложениям в артериях. Во избежание проблем врачи советуют ограничить потребление жиров и соли и упражняться по 30 минут трижды в неделю. А мы советуем не упражняться с повязкой на голове.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ОБРЕЗАТЬ — ОНИ ВЫРАСТУТ ГУЩЕ

МИФ

Что бы там ни утверждали парикмахеры, но от стрижки волосы гуще не станут. Причина проста: часть волоса, находящаяся выше уровня кожи — это мертвая часть, так что стрижка ей, как мертвому припарки. Соответственно, сколько ты эти мертвые волосы ни состригай, новые от этого не вырастут. ■



ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ НАШИХ ДОРОГ

Некоторые считают: если громко петь за рулем — обязательно получишь подушкой безопасности в нос. Другие уверены: ежели после стоянки руль перестал вертеться — авто сломалось... Перед тобой 10 мифов о машинах, которые мы разбили. Мифы, конечно, а не машины. ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

11 МИФ О ТЯГЕ НЕПРЕОДОЛИМОЙ

Ни одну машину с автоматом нельзя буксировать на тросе.

Совершенно точно нельзя тащить на тросе машину со сломанным автоматом — это его добьет; автомобиль с исправной АКПП везти на тросе можно, только медленно. Так, машину с 3-скоростной коробкой нельзя разгонять быстрее 40 км/ч, а авто с 4-скоростной — быстрее 50. При этом селектор АКПП должен находиться в положении N, а расстояние до цели пути не должно превышать 40 км. Впрочем, поскольку есть и исключения из правил, всегда лучше проконсультироваться со спецом именно по твоей машине — в конце концов, ему ее потом чинить.



21 МИФ О ГАЗЕ, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ

Жадные люди, переводящие свои машины с бензина на газ, расплачиваются жизнями — их колымаги взрываются на летнем солнце, во время заправок и от малейшего ДТП.

“Газированная” по правилам машина может рвануть только при действительно сильном ударе сзади — правда, в подобном ДТП и бензиновое авто поведет себя примерно так же. В остальных случаях — в жару или на АЗС — опасностей от “газового” авто не больше, чем от баллончика со взбитыми сливками.

31 МИФ О СТРЕЛКЕ ЛЕЖАЩЕЙ “ВЧЕРА НА СВОЕЙ РАКЕТЕ СТРЕЛКУ ПОЛОЖИЛ — 200 КМ/Ч!”

Если верить легендам, стрелки чаще всего прилипают к правому краю шкалы спидометра на “девятках” и “девяносто девярых”. Цифры, которые показывает спидометр, имеют такое же отношение к реальной скорости, как названный женщиной возраст — к указанному в ее паспорте. Короче, врет эта штука, причем делает это осознанно и с самого первого километра пробега. Если девушки свой возраст занижают, то машины свою скорость преувеличивают.

Дело в том, что производителям сказано свыше примерно следующее: “Что хотите делайте, но ваши спидометры никогда не должны показывать скорость меньше реальной!”

То, что тебе показывает стрелка, примерно на 5-8% выше реальной. Погрешность растет по мере роста скорости, износа шин и изменения погодных условий. Короче, на обычной, нефорсированной машине стрелка спидометра может лечь только в одном случае — если прибор окончательно свихнулся.

41 МИФ О ПРОГРЕВЕ, ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ ДАРУЮЩЕМ

Если хочешь быть здоров — прогревайся. Долго живет только та машина, которая перед поездкой будет долго стоять и пыхтеть во дворе. Как говорится, лучше час потерять, а потом за пять минут долететь.

Прогрев мотора — наша, постсоветская фишка. Отчасти она связана с климатом, отчасти — с нашими машинами. Машины старого запорожского, жигулевского и волжского разлива действительно лучше греть, а вот современные иномарки могут такой обычай и не понять. Прогрев — это загрязнение окружающей среды и лишняя нагрузка на катализатор, который вообще не любит работать вхолостую. Дождись, пока мотор выйдет на рабочие холостые обороты, и езжай, только слишком тапку не дави — пока температура масла не поднимется до оптимальной, лучше ехать спокойно и плавно. В таком режиме движок прогревается на ходу.

51 МИФ О НЕЙТРАЛЬНОСТИ В самых примитивных вариантах звучит так: “Врубил нейтралку — сберег литр. Чаще едь по инерции с выключенной передачей, и расход бензина упадет”.

Движение на передаче — самый правильный режим: ты сохраняешь больше контроля над машиной. Что же до аппетитов автомобиля, экономить помогает правильное переключение передач, а не их выключение. Так, при торможении двигателем у тебя обязательно упадет расход. Катиться по инерции тоже лучше с включенной передачей — этот режим полезен для двигателя.



71 МИФ ОБ АВТОМАТЕ, РУЧНИК ЗАМЕНЯЮЩЕМ

Положение "Р" заменяет ручной тормоз, поэтому на машинах с автоматом рычаг ручника можно вообще не трогать.

На ровной поверхности или под небольшим уклоном АКПП легко справится с функцией ручника, а вот на серьезной горке лучше подстраховаться. Правильнее делать так: затормозил, вытянул ручник, перевел рычаг в положение "Р" и отпустил педаль тормоза. Так ты снимешь с коробки всю нагрузку.

61 МИФ О ЧИСТОМ СЕРДЦЕ, ЖИВУЩЕМ В ВЕКАХ

Чтобы твой мотор стал родственником вечного двигателя, каждый раз при смене масла промывай его специальной жидкостью.

Во-первых, частыми промываниями можно смыть или растворить даже то,

что лучше не трогать. Во-вторых, часть "промывки" обязательно останется в машине, и после вливания нового масла в моторе образуется странный коктейль. Результат: присадки, входя-

щие в состав масла, будут действовать иначе, чем планировал производитель. Если уж ты действительно хочешь, чтобы машина пережила тебя, — меняй масло вовремя, вот и вся хитрость.

81 МИФ О НАШЕМ ДИЗЕЛЕ — БЕССМЫСЛЕННОМ И БЕСПОЩАДНОМ

Дизелю не место в приличной машине: керогаз шумит, трясется, дымит черным выхлопом и быстро погибает от нашей солянки.

В Европе дизельные машины давно уже популярнее бензиновых; не смущает народ даже то, что цены на них выше.

Это не любовь, а брак по расчету: в долгом цикле дизелек окупится быстрее и дольше останется в строю, отсюда обилие дизельных такси. Все страсти о дорогущих ремонтах дизелей, как и положено мифам, родом из прошлого. Среди иномарок, хлынувших в нашу страну после эры "жигулей" и "ЗАЗов", было много живых трупов. Непривычная диета на фоне хрониче-

ских болезней ускоряла процесс их перехода в мир иной. Сегодня при заправках на нормальных АЗС дизель будет жить долго. Что же касается шума и дыма — это тоже относится к старым и больным моторам. Современный исправный дизель дымит лишь при резкой перегазовке или при запуске, в остальное время его выхлоп чист, как помыслы монаха.





91 МИФ О ЛОШАДИ И ЕЕ СИЛЕ

Лошадиные силы — единственная и главная характеристика машины. Скажи мне, сколько у тебя лошадей, и я скажу, кто ты.

Когда на светофоре или при обгонах на скорости тебя вдавливают в кресло — ты чувствуешь не “лошадиные силы”, а крутящий момент машины. Чем он больше, тем резвее авто реагирует на газ и тем эластичнее мотор: реже придется переключать передачи для обгона — запас тяги позволит и на более высокой передаче резко ускориться. Поэтому, выбирая машину, лучше ознакомься с графиками, на которых показаны кривые мощности и момента. Мощность, указываемая во всех документах, — это максимум, который достигается на высоких оборотах. В остальное время, когда ты не выкру-

101 МИФ О ЛИШНЕЙ ДЕТАЛИ

КАТАЛИЗАТОР — ЭТО ЧТО-ТО ВРОДЕ АППЕНДИКСА: СМЫСЛ ЕГО ДО КОНЦА НЕ ЯСЕН, А ВРЕД ОЧЕВИДЕН — БЫСТРО ЛОМАЕТСЯ, ДОРОГО ЧИНИТСЯ И КРАДЕТ МОЩНОСТЬ. ПОЭТОМУ ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО С НИМ СДЕЛАТЬ, — ВЫРЕЗАТЬ И ВЫКИНУТЬ.

Катализатор — система керамических сот, через которые проходит, очищаясь, выхлоп. Смертельными для катализатора могут стать сбои в систе-

ме зажигания, попадание воды или удар днищем о лежащий камень. В первом случае попадающие в катализатор при пуске избытки топлива приведут к взрыву, который разрушит керамические внутренности. Во втором — попадание влаги на раскаленную керамику расколется ее. В третьем, как ты понимаешь, все рассыплется просто от механического удара. Конечно, кроме катализаторов с керамическими внутренностями есть металлические, но пло-

хой бензин или, скажем, долгая работа на холостом ходу прикончит и их. Что касается историй о том, что катализатор жадно пожирает лошадиные силы твоего драгоценного мотора, — происходит это, лишь когда катализатор забит и уже дышит на ладан. Однако бездумно вырезать его не стоит — это приведет к быстрому износу других деталей. Лучше поставить новый, к тому же нормальный цикл жизни катализатора — 100 000 км, что, согласись, не так уж мало. ■

чиваешь движок в звон, его отдача меньше. На графиках ты увидишь, сколько именно лошадей и ньютон-метров приходится на городской ре-

жим 2000-4000 об/мин. Иногда менее мощная в абсолюте машина по этому показателю оказывается лучше, так как в среднем режиме отдает больше.

ОТ СВИСТКА ДО СВИСТКА

Футбольные судьи — самые странные спортсмены в мире. Чтобы дойти до этой глубокой мысли, нам пришлось встретиться с Пьерлуиджи Коллиной, проследить за тренировкой рефери и выяснить, с какой скоростью нужно бегать, чтобы спокойно освистывать игроков.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

И

СТОРИЯ

Мало кто станет спорить, что футбольный арбитр — персонаж номер один среди всех спортивных судей. Он не ходит в белом костюмчике у края прохладного бассейна, не сидит спокойно на высокой скамейке, не наслаждается зрелищем, оценивая прыжки и пируэты спортсменов. Футбольный арбитр носится по полю не меньше самих игроков. Для них он и друг, и палач. Правда, было так далеко не всегда.

Долгое время судья в матчах был не нужен. Игроки рубились, руководствуясь собственными представлениями о чести на поле, — как пацаны во дворе. И лишь с момента, когда любительские команды стали превращаться в профессиональные клубы, возник вопрос, кому судить игру. Сначала функцию арбитра взяли на себя капитаны команд, причем наказывать они могли исключительно своих подопечных. Особых результатов эта тактика не дала: играть в полную силу и в то же время справедливо оценивать действия друзей не каждому под силу. Пришли к тому, что судить игру должен кто-то посторонний, тот, кто сможет адекватно разрешить споры. Посмотрели по сторонам — есть такой человек в крикете, называется “посредник”. Так в 1863 году на поле вместе с футболистами появились еще и посредники-судьи — по одному от команды. Каждый из них обслуживал лишь свою половину поля.

Стоит ли удивляться тому, что назначенцы от команд судили предвзято и часто не сходились во мнении относительно той или иной ситуации. В общем, вскоре у кромки появился и третий арбитр. Рефери. В особо важных матчах его назначали посредники от команд, чтобы тот выносил окончательный приговор в спорных ситуациях. И получалось у него даже лучше, чем у посредников. Причем настолько, что в 1871 году на первом межрегиональном турнире в Англии, было решено: назначенцы — история дутая, все три судьи должны быть полностью независимы. Двигателем прогресса, как ни странно, стали деньги: игроки сколотили Английскую футбольную лигу из 12 клубов, начали зарабатывать. Естественно, вылетать из Лиги не хотелось. Поэтому только грамотное судейство могло решить судьбу матча.

В 1889 году рефери наделили неслыханными полномочиями: они отслеживали время начала и окончания



игры, могли удалять с поля за нарушение и давали разрешение на проведение штрафного удара. Впрочем, на поле их не пускали еще два года. До 1891 года вся троица курсировала по периметру, не смея заступить на газон.

СВИСТОК

История появления в зубах у рефери свистка довольно занятна. В позапрошлом веке судить матч мог любой человек интеллигентной профессии. Врач, адвокат, учитель. Однажды эта миссия досталась полисмену. Когда на поле началась драка, он не придумал ничего лучше, чем засвистеть в свой рабочий инструмент. Резкий, знакомый с детства звук отрезвил спортсменов. Находку приняли на ура.

КАРТОЧКИ

Любимое оружие судей — цветные карточки (кстати, сейчас они сделаны из легкогнущегося пластика) появились в арсенале сравнительно недавно. На чемпионате мира в Мексике 1974 года их, к неудовольствию многих, презентовали игрокам. Правда, премьера красной карточки из нового материала там так и не состоялась — обошлось без грубых нарушений. Впрочем, так мирно проходят не все матчи.

Рекорд по количеству красных карточек установил мексиканский судья Гонсалес в конце 70-х годов. За матч он выдал 26 штук. Их получили почти все игроки двух команд, запасные и разбушевавшиеся тренеры, которые откры-

Рекорд по количеству красных карточек установил мексиканский судья Гонсалес в конце 70-х годов. За матч он выдал 26 штук



ЧЕЛОВЕК В ЧЕРНОМ

Пьерлуиджи Коллина признавался лучшим арбитром мира шесть лет подряд (1998-2003). Пока непотопляемый рекорд. Он первым из представителей столь нелюбимой профессии смог стать стопроцентной звездой. Сейчас Коллина больше не свистит. Зато мудростью делится с удовольствием.

● Когда даешь свисток к началу, ты настолько сконцентрирован, что кажется, тебя отделяет от внешнего мира толстая стена. Я часто даже не обращал внимания, какой именно игрок забил гол. Не помнил об этом после игры.

● Я обслуживал несколько финалов на больших турнирах: чемпионат мира, Лига чемпионов, и для меня это как обратная сторона медали. Игра — неверо-

ятно важная, уровень футбола — фантастический, но на поле приходится относиться ко всему как к обыкновенному матчу. Жалко.

● Секрет концентрации? Перед тем как я судил финал чемпионата мира, вздремнул после обеда. Секрет в том, чтобы пережить какое-то грандиозное событие в жизни так спокойно, как будто сегодня самый обычный день.

● Конечно, я ошибался! Я же живой человек. Только дураки могут думать, что они непогрешимы.

● Предпочитаю быть на стороне победителей. В том смысле, что хочется испытывать положительные эмоции от хорошо сделанной работы. Я всегда надеюсь, что в матче победит третья команда — то есть судьи отработают игру на отлично.

● Нельзя думать о 80 тысячах на стадионе и двух или трех миллиардах телезрителей, иначе потеряешь уверенность, без которой на поле лучше не появляться. Если хотя бы начать думать о чем-то вроде «я ошибусь, и весь мир запомнит меня за эту единственную ошибку в финале» — все, это конец.

● Говорят, что судьи знают ругательства чуть ли не на всех языках мира... нет конечно. Даже если я ни слова не знаю на родном языке игрока, все равно понятно, если он говорит что-то оскорбительное, это чувствуется: по мимике, жестам, интонации, и предупреждение гарантировано.

● Иногда чувствуешь, что сказать пару слов утешения проигравшему просто необходимо. Уважаю тех, кто бился до конца и силой характера завоевал победу, но точно так же я уважаю проигравших. Играть в финале — это же здорово, даже если эту игру ты проиграл.

● Долгое время классным судьей считался тот, кто хорошо знал правила и мог правильно интерпретировать их на поле. Но футбол изменился, и изменились требования к физической готовности судей. Сегодня рефери — не просто судьи, они настоящие атлеты. Арбитры следуют строгим диетам, у них есть предписания: что, когда и в каком объеме есть. Их окружают доктор и специалисты по физподготовке.

венно выражали недовольство арбитражем. Были и другие рекорды.

Пауло Араужо — игрок мало кому известной команды “Оэй-рас” — из Бразилии отличился тем, что получил за игру аж четыре карточки. Для начала две желтые, третью красную. По всем прикидкам и правилам атлет должен был поки-

нуть поле. Но он спрятался за спинами друзей и остался доигрывать. В итоге, лишь когда он снова нарушил правила, судья понял, что Араужо все еще на поле, и четвертой карточкой изгнал его с газона.

Иногда судьи достигают наивысшей справедливости и удаляют сами себя. Так английский арбитр Мелвин



Сильвестр долго терпел нападки одного игрока. Но тонкая душа не вынесла издевательств. Судья подошел к обидчику, хорошенько врезал тому, после чего достал красную карточку, показал ее себе и довольный покинул стадион. Россиянин Валентин Иванов тоже числится в своеобразных рекордсменах. В матче Португалия — Голландия 1/8 финала чемпионата мира Валентин показал рекордное количество желтых

и красных карточек — 16 и 4 соответственно, чем вызвал сначала волну критики, а потом такую же волну извинений от признавших его правоту футбольных чиновников.

НОРМАТИВЫ

Каждому судье, обслуживающему матчи премьер-лиги или первой лиги, необходимо сдать

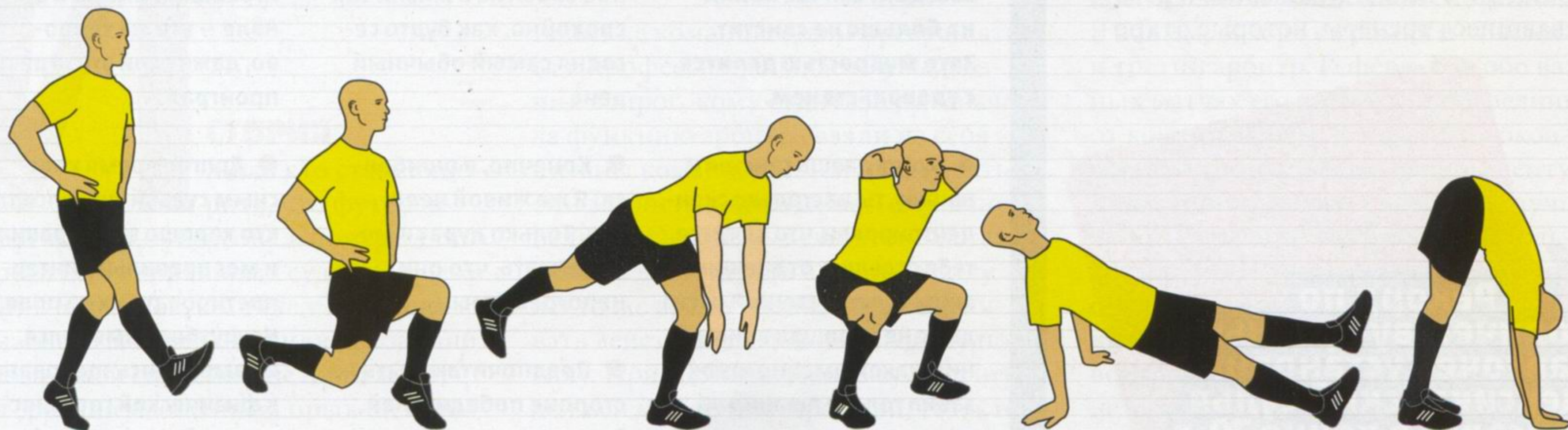
спортивный зачет. Всего две дисциплины. Первая — бег на 40 м. Шесть раз подряд. Каждая попытка должна укладываться в 6,2 сек. Второй тест более жестокий — интервальный бег. Это упражнение позволяет повторять игровую ситуацию на поле. Судьям предстоит пробежать 150 м не дольше, чем за 30 сек., а после пройти шагом 50 м за 40 сек. И так 12 раз. Не сдавшие зачет к играм не допускаются. ■

Тренировки

Основа физподготовки рефери — упражнения на выносливость. Представь, за матч судья пробегает порядка 10-12 км. остано-

вок практически нет. При этом бегать приходится то лицом вперед, то спиной, то вообще боком. Мы выяснили, как подгото-

вить себя к таким подвигам. Вот шесть шагов к выносливости от лучших рефери.



1 Стоя на одной ноге, согнутой в колене, удерживай равновесие. Пятка должна быть оторвана от пола. Время выполнения — 1 минута.

2 Стоя в разномы, удерживай равновесие в течение 1 минуты. Стопа впереди стоящей ноги должна быть поднята на носок.

3 Встань на одну ногу и согни ее в колене. Не отрывая пятку от пола, наклонись вперед и удерживай равновесие 1 минуту.

4 Согни ноги под 90° и попробуй просидеть на воображаемом стуле 2 минуты.

5 Лежа на спине, опирайся на руки и пятку одной из ног. Подними таз вверх и удерживай это положение 1 минуту.

6 Стоя согни ноги в коленях, а руками дотронься до пола. Выпрямляй ноги, удерживая руки на полу. Выполняй 3 подхода по 25 повторов. ■

Осгор

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ САМОЕ ЛЮБИМОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА. ДЛЯ МНОГИХ ТАКОВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КРОШЕЧНЫЙ ГОРОДОК НА ФРАНЦУЗСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ АТЛАНТИЧЕСКОГО ОКЕАНА.

СПРАВКА

- **Капбретон-Осгор-Сень-ос** — один из лучших и самых популярных курортов Франции — расположен в 780 км к югу от Парижа в провинции Аквитания.
- **Часовой пояс:** GMT+1:00 ч
- **Ближайший аэропорт:** Биарриц
- **Лучшее время для отдыха:** май-октябрь
- **Температура воды:** 20°C
- **Температура воздуха:** 22-30°C
- **Протяженность пляжа:** более 200 км

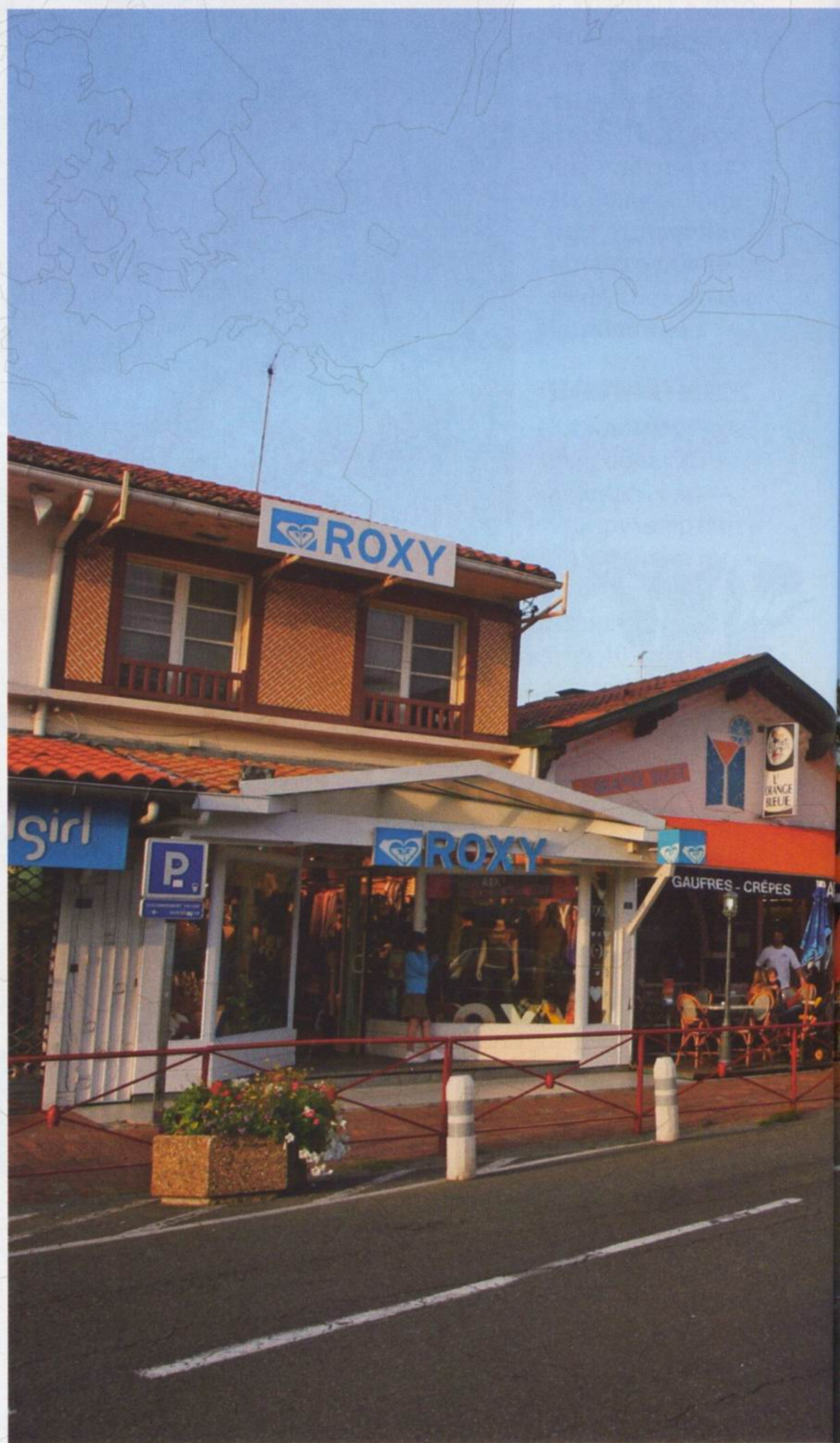
ОСГОР

Hossegor — маленький французский городок, расположенный в нескольких десятках километров от Биаррица, немного вглубь от береговой линии, между Capbreton (1 км) и Seignosse (5 км). И это без преувеличения столица европейского серфинга. Город словно пропитан океаном. Здесь на пляже или в баре легко можно встретить 8-кратного чем-

пиона мира Келли Слейтера, а в разгар сезона проводятся всевозможные соревнования — от любительских спаррингов до этапов Кубка мира. В это время городок буквально преображается: на улицах и пляжах — толпы веселых людей, в заведениях — живая музыка и бит диджеев. Своей популярностью город обязан превосходному прибою

и белоснежным песчаным пляжам, растянувшимся на сотни километров. И каждый второй прохожий, встреченный тобой на улице, обязательно будет с доской под мышкой. Пацан-дошкольник или престарелая бабуля — не важно: волне все возрасты покорны. А именно за этим сюда слетаются все те, для кого океан и прибой стали неотъемлемой частью жизни.

Сезон здесь начинается в мае и заканчивается в начале октября. Именно в этот момент здесь проходит один из самых зрелищных этапов чемпионата мира по серфингу Quiksilver PRO France с призовым фондом в \$320 000! И напоследок: если тебе когда-нибудь представится возможность посетить это чудное место, не забудь наведаться в ко-



ЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ

1

СЕРФИНГ

Серф-школу можно найти здесь у каждого выхода к океану. И каждая гарантирует поставить тебя на доску за считанные дни. 1 час занятия обойдется в 20-30 евро, а более продвинутый 5-дневный курс – в 120 евро. Цена включает в себя прокат оборудования и гидрокостюма.

2

БОДИБОРДИНГ

Бодиборд – снаряд для катания на волнах – представляет собой маленький грубый прямоугольный кусок пенопласта. Катаются на нем, лежа вниз животом. И несмотря на то, что истинные серферы на бодибордеров смотрят презрительно (особенно на их ласты), трюков и маневров в бодибординге гораздо больше.

3

СКИМБОРДИНГ

Пляжное развлечение, зародившееся в 20-е годы прошлого века в Laguna Beach (Калифорния, США). В отличие от других водных экстремалов, скимбордер не заходит глубоко в воду. Он разбегается по берегу, бросает скимборд под ноги и скользит на нем по водной пленке на песке или набегающей волне.

4

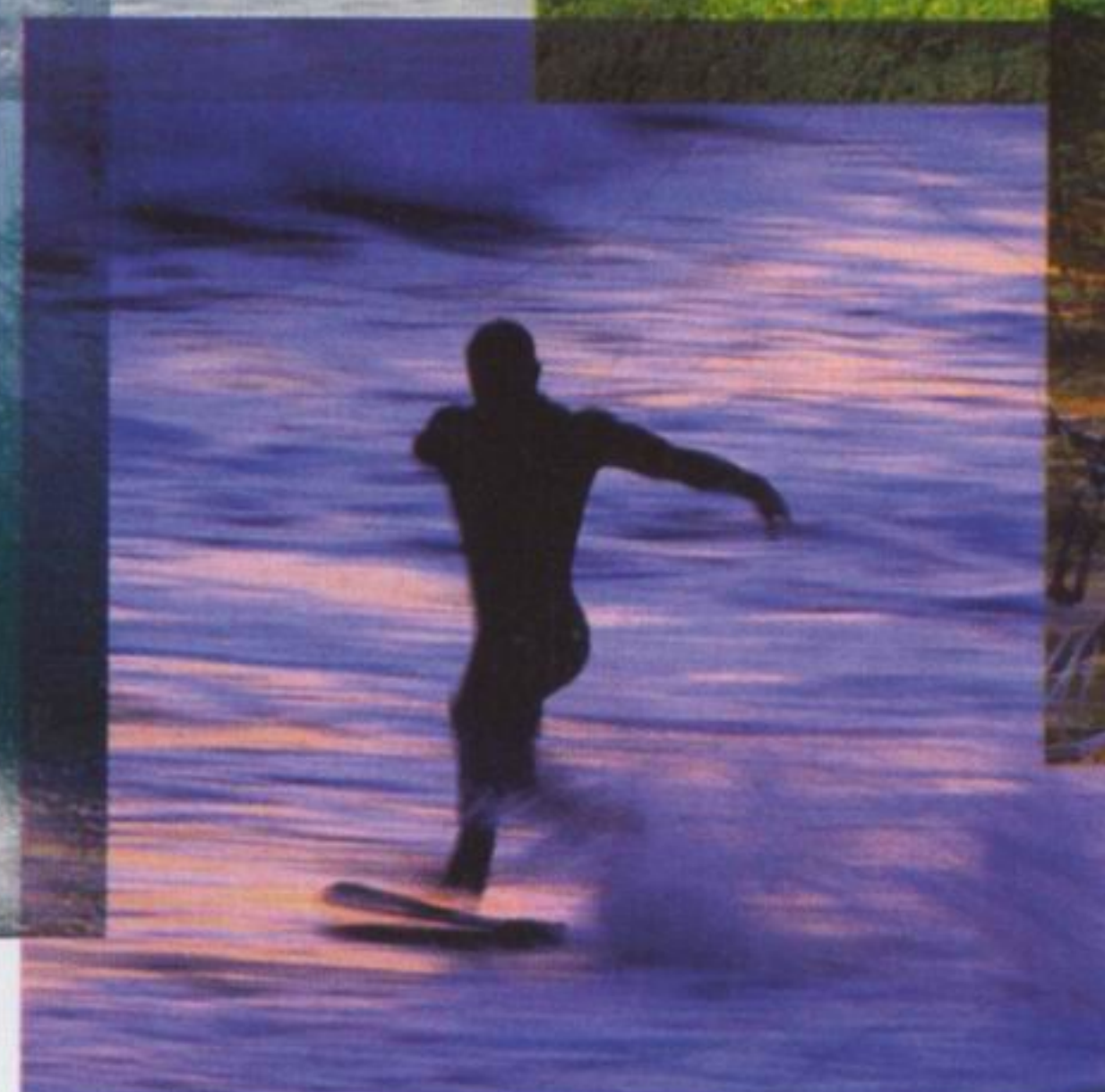
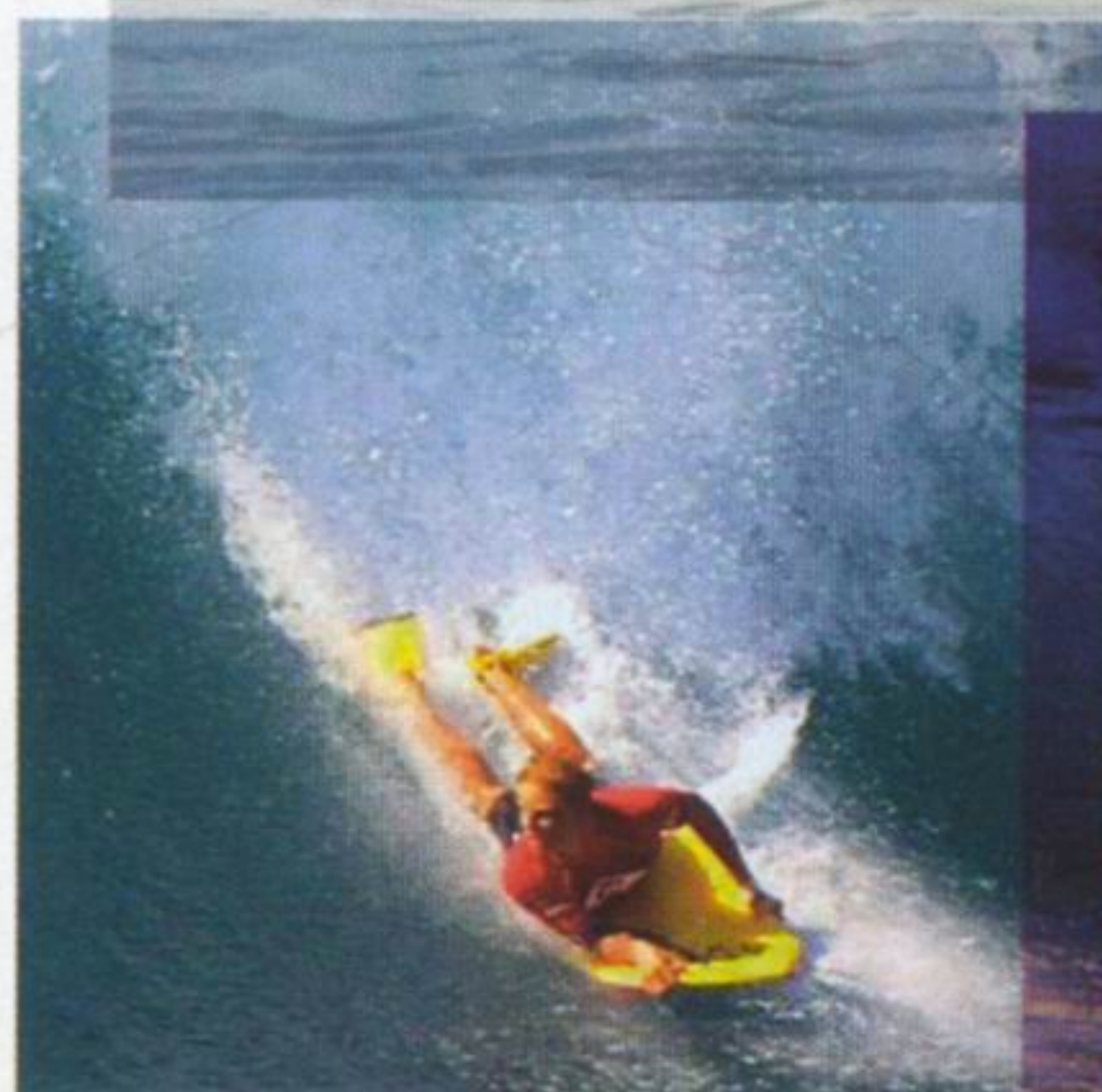
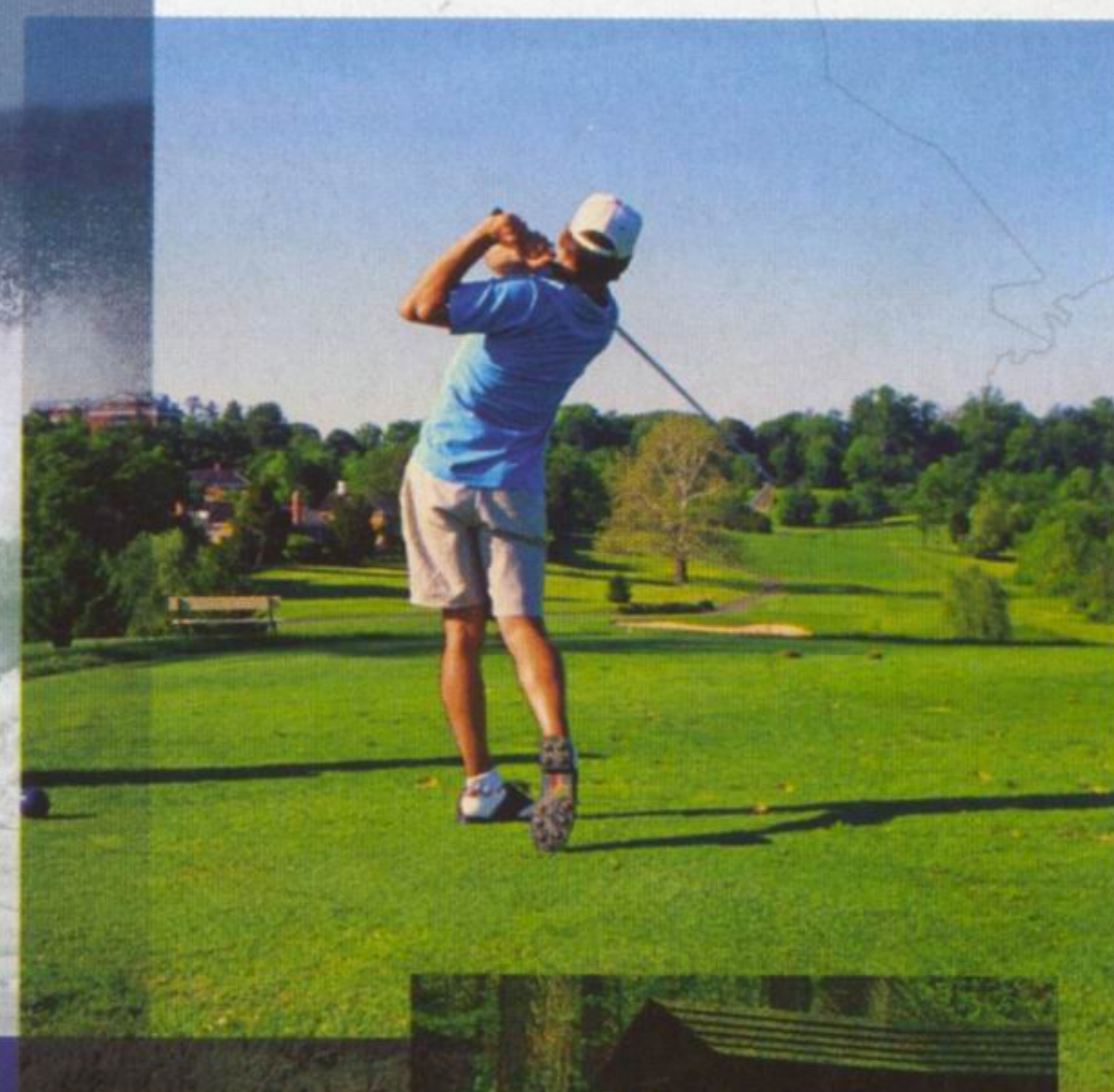
ВЕЛОТУРИЗМ

Особенности рельефа французской Атлантики делают проведение велотуров и велопроголок по Осгору очень привлекательным. С высоких песчаных дюн открывается потрясающий вид на океан. Ну и, конечно, не стоит забывать многочисленные хвойные заросли, в дебрях которых проложены специальные велотропы.

5

ГОЛЬФ

В Осгоре и его окрестностях находится не менее четырех гольф-клубов, каждый из которых предложит прекрасную школу для новичков. И именно сюда стремятся попасть истинные коллекционеры нестандартных полей.



лоритный ресторан Le Touring Caf. Здесь тебе подадут не только отборные морепродукты, но и фирменное блюдо – кусок мяса на горячем камне. А после зайди в знаменитый серферский бар Rock Food, чтобы выпить пива с вишневым соком и оттянуться с лучшими серферами современности. ■

ЭКСТРИМ

РАДОСТЬ МЕЖДУ НОГ

МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО ВСЕ ВЕЛОСИПЕДЫ С ШИРОКИМИ КОЛЕСАМИ И ТОЛСТОЙ РАМОЙ АБСОЛЮТНО ОДИНАКОВЫ. НА САМОМ ДЕЛЕ, У КАЖДОГО ИЗ НИХ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, УНИКАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАЕЗДНИКИ.

ТЕКСТ И ФОТО: АНДРЕЙ ХОРЬКОВ

ФРИРАЙД И ДАУНХИЛЛ

Центральные дисциплины
маунтинбайкинга

Горные велосипеды возникли в 70-х в Калифорнии, когда группа энтузиастов начала соревноваться, кто быстрее спустится со склонов горы Тэмальпейс, что неподалеку от Сан-Франциско. Понятно, что старые рамы не были готовы к такому испытанию, и ребята начали варить усиленные конструкции со специально придуманной геометрией. Гари Фишер — главный энтузиаст — назвал полученный гибрид маунтинбайком, и понеслось.

Велосипеды для фрирайда и даунхилла легко отличить от всех прочих. Они построены на самой мощной раме, оснащены длинноходной передней и задней подвесками и надежными колесами с максимально толстыми шинами. Тормоза — только дисковые с увеличенными роторами.

Байк для даунхилла заточен под спуск, и ехать на нем в горку — невыполнимая задача. Фрирайдный позволяет еще и погонять по окрестностям, но отправляться на нем в долгое путешествие — плохая идея.

Соревнования на таких велосипедах проводятся не только по даунхиллу, но и байкер-кроссу. В первом случае спортсмены запускаются пооди-

ночке с вершины холма, и кто проехал быстрее, тот и молодец. Во втором на трассу выпускаются одновременно четыре участника, кото-

рые должны сначала отвоевать себе выгодную траекторию, а потом еще и проехать ее без ошибок и падений.

Отдельная тема у фрирайдеров — нордшор. Трасса представляет собой систему деревянных дорожек, лесенок и качелей, обычно построенных в лесу между деревьями на высоте нескольких метров. Надо проехать быстро и не упасть.

Фрирайдеров и даунхиллеров легко опознать по защите голеней и локтей, навороченным перчаткам и шлемам, закрывающим подбородок. Большие скорости, многометровые прыжки с естественных уступов или рукотворных трамплинов, гонки по каменистым горным тропкам и осыпям чреваты серьезными падениями. Так что в экстрим-рейтинге эти дисциплины получают первое место.



На хорошей трассе адреналина получишь хоть отбавляй • Трассы часто находятся в живописных местах



Если упал, мало не покажется • После тренировки в горах на домашних склонах скучно • Хороший велосипед стоит недешево

\$\$\$



ATOM NORTSHORE 567

Atom — российская марка. Эти велосипеды делаются качественно и при этом остаются недорогими. Популярны среди молодых райдеров. Входной билет во фрирайд в этом случае обойдется до \$2000.

\$\$\$\$



NORCO A-LINE

Канадская компания Norco делает роскошные байки для скоростного спуска всех мастей. A-line — одна из демократичных моделей, но и за нее просят более \$2500.

\$\$\$\$\$



NICOLAI NUCLEON TST EVO

Профессионалы ездят на том, что выдаст спонсор. Небедные любители могут побаловать себя моделью редкой немецкой марки Nicolai. Голая рама стоит в Германии 5882 евро, а уж во сколько встанет навеска, зависит от фантазии хозяина.



Можно кататься где угодно
● Приличный байк стоит недорого ● Много удачных видеофильмов на эту тему



Дерты в парках то и дело сносятся
● Средний возраст в тусовке 16-18 лет

ДЕРТ-ДЖАМПИНГ, СЛОУП-СТАЙЛ, СТРИТ И Т.Д.

Неформальные стили катания, разновидности фристайла

Дерт-джампинг — самая скандальная тема. Видел в парках рукотворные бугры, по которым прыгают байкеры? Это оно! Дамы с собачками обычно обходят эти места стороной. И правильно делают — незадачливые песики рискуют стать площадкой для приземления: затормозить в полете не удастся даже самым отчаянным любителям животных.

Доблестью считается показать во время прыжка как можно более сложный трюк. Это может быть прыжок без рук или ног, поворот байка параллельно земле, сальто и так далее.

“Урбанистический стрит” предполагает то же самое в городской среде. Здесь необходимо творческое переосмысление разных уличных элементов — можно прокатиться по стене, перепрыгнуть через забор или скамейку.

Слоуп-стайл находится на стыке “дерта” и “стрита”. Парки для него строятся, как правило, на относительно пологих склонах и состоят из различных фигур для выполнения трюков.

Байки для дерта, слоупа и стрита произошли от ВМХ-велосипедов (с 20-дюймовыми колесами и низкими рамами). Ключом к успеху считается прочная, скошенная назад рама с низкой глубокой посадкой. Да и все остальное тут тоже прочное. Кроме того, у велика должна быть передняя амортизационная вилка с большим ходом и огромные плоские педали с шипами.

Отличить дерт-джамперов можно по рваным и пыльным джинсам, футболкам, кедам и перчаткам. На локтях и коленях обычно хорошо заметны разной степени заledenности ссадины. Почему-то не всем и не сразу приходит в голову, что наколенники, налокотники и шлем помогают предотвратить некоторые проблемы. Мы отдаем им второе место по экстремальности.



KONA SHRED



KONA COWAN



KONA BASS

Выбирать лучший велосипед для этих стилей катания — все равно что сравнивать кеды, апельсин и запах жасмина. Тут каждому свое. Вот, например, Пол Басагойша из команды Кона попросил сделать ему двухподвес Bass (\$2500), подходящий и для слоуп-стайла, и для фрирайда. А для Джона Кована нет лучше, чем прыгать по дертам на хардтейле (велосипеде только с передним амортизатором), названном его именем (\$1400). Если ты себе стиль пока не выбрал, можешь начать с простого и крепкого Shred (\$900).



КРОСС-КАНТРИ

Велоспорт в чистом виде

Кажется, что кантрийщики сделаны из железа. Или скорее алюминия — он легче. Этим ребятам раз плюнуть проехать 100 км до бабушкиной деревни по лесам и долам, тем же путем вернуться домой, а вечером еще отправиться потусовать с друзьями. Длина трасс для кросс-кантри на соревнованиях обычно составляет десятки километров и тропинки петляют по холмам то вверх, то вниз.

Велосипед для кросс-кантри отличается весом. Очень модно вогнать его в пределы 10 кг. Борьба за легкость заметно отражается на цене. Невзрачный на вид, он вполне может стоить \$5000 и больше. Обычно кантрийный байк оснащен только мягкой вилкой, но все чаще встречаются модели еще и с задним амортизатором. В любом случае ход подвески будет небольшим — около 4 дюймов.

На трассе этих парней видно сразу — они одеваются в обтягивающие веломайки и велотрусы, вместо раздолбанных кедров на ногах у них велотуфли, пристегивающиеся к педалям, а на головах шлемы. Многие продвинутые особи бреют ноги, чтобы одежда лучше прилегала!

Увы, в нашем рейтинге экстремальности кросс-кантри занимает последнее место. По сравнению с другими дисциплинами, здесь явно меньше зрелищности. Кантрийщики не прыгают с многометровых уступов, не крутят сальто в воздухе, и велосипеды у них выглядят проще.



Серьезный, развивающий спорт • Риск травм меньше, чем в других дисциплинах • Велосипеды можно без проблем затащить на пятый этаж хрущобы



Необходима изначально хорошая физическая форма • Для тренировок приходится выезжать за город • Не всем девушкам нравятся бритые мужские ноги



\$\$\$

TREK 820

Один из самых доступных велосипедов серьезной американской марки. На раму дается пожизненная гарантия. Отлично подойдет для прогулок.



\$\$\$\$\$

GARY FISHER HIFI PRO 29

Гари Фишер предложил кататься по бездорожью на колесах большего диаметра, чем обычные (29 дюймов против 26). Райдерам понравилось.



\$\$\$\$\$

KLEIN ATTITUDE XX

Игрушка для взрослых. Этот велосипед надо заказывать за полгода, зато делается только на собственном заводе компании в США и выглядит умопомрачительно.

ГРЯЗНЫЙ МАЛЬЧИШКА

Джон Кован — легенда дерт-джампинга и, собственно, его основатель делится своими соображениями о йоге, геометрии, яйцах и поклонниках.

ИНТЕРВЬЮ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

Какое должно быть питание у велосипедиста?

— Стараюсь есть здоровую пищу: суши, мексиканские блюда с овощами. Потребляю пищу, богатую протеинами, — катаюсь на байке, ты расходуешь огромное количество энергии. На первое место я ставлю нежирное мясо.



ние с мышц, сделать растяжку после катания. Это основное.

Вот уже 8 лет под твоим руководством выпускаются велосипеды Kona.

Можно утверждать, что дорогой велосипед — хороший велосипед?

— Нет. За большие деньги можно купить абсолютное дерьмо.

Нужна ли сверхмощная защита спортсмену? И какие части тела защищаешь ты?

— Сколько носить защиты — персональное решение каждого велосипедиста. Как и ответ на вопрос, насколько сильную боль ты готов терпеть. Лично я

Помимо байка какие у тебя спортивные увлечения?

— Я вырос в Сан-Диего, поэтому с детства катаюсь на серфе. Обожаю сноуборд и гольф.

Довольно буржуазно!

— Сейчас у молодых американцев это модно.

Сколько в среднем зарабатывает звезда фрирайда?

— Топ-звезды получают примерно \$60 000-90 000



Что можешь посоветовать начинающему байкеру?

— Первое и главное: нужно как можно больше времени проводить на велосипеде. Свои тренировки я начинаю с растяжки. Очень хорошо помогает йога. Но главное — кататься и еще раз кататься.

Ну а как ты расслабляешься после продолжительного катания?

— Мне нравится плавать. К тому же плавание помогает снять напряже-

Скажи, как простому парню отличить хороший велосипед от плохого?

— Основное — геометрия рамы. От этого зависит, как будет себя вести велосипед, его прочность. Покупать байк стоит только в профессиональных магазинах. Продавцы помогут выбрать тот, который подойдет именно твоему стилю катания.

В чем главное правило фрирайдера?

— Сложный вопрос. Нужно быть мужиком! Человеком с яйцами. Не бояться!

ношу шлем и наколенники. Беречь ноги — очень важно.

Чем отличается профессионал от любителя?

— Конечно, деньгами, которые получает профи! А если серьезно, то, наверное, постоянством результата. Нельзя сказать, например, что профессионал может делать какие-то невиданные для любителя трюки. Ничего подобного, даже новички иногда совершают что-то совершенно сумасшедшее. Просто профессионал сможет сделать трюк всегда, а любитель — раз от разу.

в год. А если выиграть крупный турнир, то можно заработать еще тысяч \$50.

И последний вопрос. Тебя не удивляет тот факт, что в общем ты катаешься, занимаешься таким мужским видом спорта, чтобы нравиться девушкам, а в основном все твои поклонники — парни?

— Ох, приятель, это самая большая проблема! Я до сих пор не могу привыкнуть к тому, что меня окружают не красотки в бикини, а толпы подростков. Но это нормально... что делать. ■

“21” ОБОРОТНОЕ

ПО ДАННЫМ ВОЗ, СИНТЕТИЧЕСКИЕ
СТИМУЛЯТОРЫ ВРОДЕ ЭКСТАЗИ
И АМФЕТАМИНА ВОТ-ВОТ, ВПЕРВЫЕ
ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ, ОБГОНЯТ
ПО ПОПУЛЯРНОСТИ МАРИХУАНУ.
МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ
В МАГИИ МАЛЕНЬКИХ
РАЗНОЦВЕТНЫХ ТАБЛЕТОК.

ТЕКСТ: КИМ ВИШНЯ. ЭКСПЕРИМЕНТ: ТОБИ ВАЙСМАН
ФОТО: EDWIN HO

ЦЕНА И КАЧЕСТВО

1 таблетка экстази содержит в среднем примерно 100-120 мг MDMA. Очень часто это число опускается до 50-60.



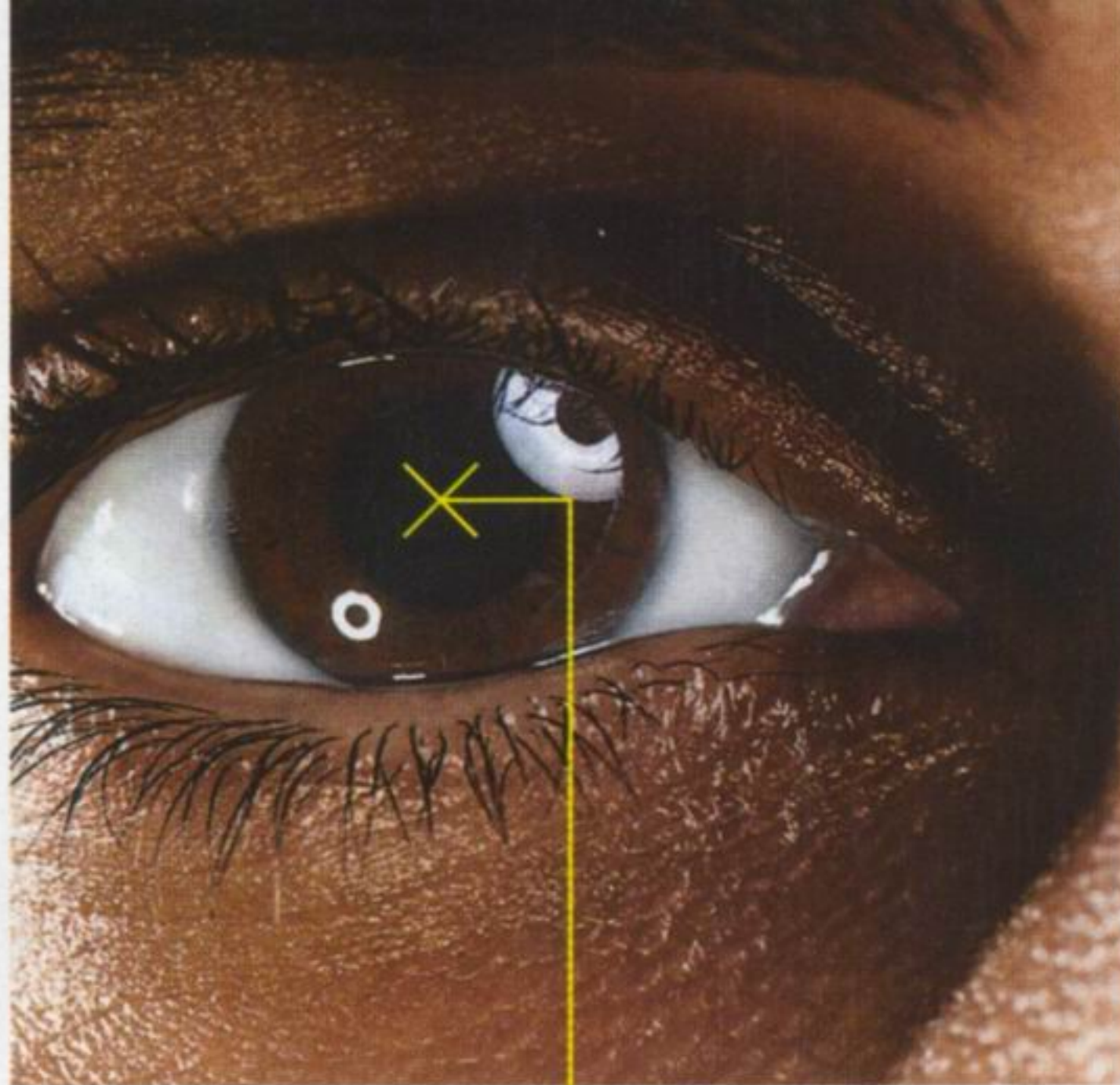
www.Epidem.ru

БИЗНЕС, НИЧЕГО ЛИЧНОГО

Началось все из-за обычной экономической конкуренции в далеком 1912 году. Фармацевты германской фирмы Merck хотели отнять хлеб у компании Bayer, единственного на тот момент производителя препарата для сгущения крови — гидрастинина. Они впервые синтезировали метилендиоксиметамфетамин (сокращенно МДМА). Но испытания на животных к успеху не привели, и препарат благополучно забыли.

Первые опыты на людях (точнее, на самом себе) с будущей “таблеткой любви” провел американский психиатр Александр Шульгин в 1976 году. “Я чувствую себя абсолютно ясно, и нет ничего кроме чистой эйфории. Никогда еще я не чувствовал себя настолько прекрасно и даже не верил в то, что это возможно”, — написал он в своем дневнике. Веселый доктор вообще относился к фармакологии по-пионерски и за свою долгую трудовую жизнь успел скушать столько и такого, что не снилось даже самым отчаянным экспериментаторам над сознанием. Обрадованный эффектом, психиатр познакомил с МДМА коллег по психотерапевтическому цеху, и те принялись использовать препарат при лечении больных. Разумеется, об этом быстро узнали не только врачи, но и потенциальные пациенты. Американские психиатры дали новому веществу название Empathy — “Сочувствие”.

В начале 1980-х МДМА продается повсеместно, появляются даже службы заказа и доставки таблеток на дом. Тут



РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА

Как большинство других стимуляторов, экстази заставляет зрачки расширяться вне зависимости от освещенности. Это основной и безвредный в общем-то симптом употребления МДМА. Другой симптом — куда более опасный, проявляющийся при систематическом употреблении — постоянная депрессия и упадок сил из-за нарушения выработки организмом серотонина.

как раз подросли первые рейвы, и название нашлось посимпатичнее — экстази. Но радость тусовщиков была недолгой: в 1984 году агентство по борьбе с наркотиками США, несмотря на некоторые внутренние разногласия, запретило МДМА, внеся его в самый суровый список. В Британии кислород перекрыли еще раньше — в 1977-м. Разумеется, популярность таблеток резко увеличилась. С тех пор, сколько ни ужесточали закон, спрос только рос. Изначально термин “экстази” применялся к чистому МДМА, но сейчас эти два понятия отнюдь не равнозначны. Сущест-

вует неисчислимое множество таблеток с разным составом. МДМА выступает основным веществом — к нему в разных пропорциях подмешивают кофеин, метамфетамин, кокаин, а то и метадон с героином. Не из любви к экспериментам — просто производители таким образом обходили закон, меняя один-два компонента в запрещенной формуле и создавая неучтенное, а стало быть, легальное вещество.

Несмотря на очевидные успехи в психиатрии, МДМА запретили использовать в медицинских целях и максимально ограничили исследования его свойств, из-за чего всей правды о токсичности и воздействии на организм не знает никто. Лишь в последние годы исследования возобновились в США и Израиле.

ПРО ЛЮБОВЬ

Основное действие МДМА — стимулирование действия серотонина, который среди прочих приятных свойств отвечает за ощущение состояния влюбленности. Экстази стимулирует выделение все новых и новых порций гормона. В результате в межклеточном пространстве остается избыточное количество серотонина, он бомбардирует рецепторы соседнего нейрона и превращает обычное счастье во вселенское. Серотонин участвует в терморегуляции организма, поэтому у клиента повышается температура. Так продолжается часа три-четыре, после чего действие плавно ослабевает, а через какое-то время (как правило, к вечеру следующего дня) начинается депрессия.

СДЕЛАЛ САМ

Корреспондент британского МН Тоби Вайсман ради науки (и нескольких приятных часов) согласился на эксперимент — в присутствии врача принял таблетку МДМА.

...Градусник под язык, бицепс перетянут муфтой тонометра. На столе стакан воды и бежевая в крапинку таблетка, разломленная пополам. Полвосьмого вечера. Дверь в номер закрыта, на ручке снаружи — табличка: “Не беспокоить”. Врач говорит, что готов. Он, похоже, решил, что я рехнулся, — и его можно понять. На самом деле мне просто страшно...

Чудовищная, идиотская идея пришла мне в голову на вечеринке. Беседа соскользнула на любимый предмет. Сре-

ди моих знакомых — несколько человек, в разное время баловавшихся этим делом. Сейчас эти люди — уважаемые профессионалы: врачи, юристы, банкиры. Всем за 30, все когда-то глотали МДМА, но как-то смогли устроиться на хорошую работу, затеять счастливые браки, занимаются спортом и вообще ведут нормальный образ жизни. Мой приятель загорелся мыслью: “Надо их поизучать. Я бы почитал потом с интересом”. Я вызвался быть подопытным...

Трудно придумать другой наркотик, с которым связано столько же невежества и идеологии, сколько с экстази. Все знают, что героин калечит, а кокаин разрушает судьбы. Но на счет экстази мнения обывателей расходятся, и ни одно не подтверждается сколько-нибудь серьезными научными фактами. Эксперты знают не больше, чем потребители.

Прежде всего, я записался на полную диспансеризацию — мне как раз полагалось ее пройти как новоиспеченному

ЭКСТАЗИ: ПАМЯТКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Что за таблетку мне дали?

Этого никто не знает. МДМА почти всегда смешивают с другими препаратами. Грубую оценку может дать тестовый набор “Маркиз”, его продают на сайте eztest.com. Пластмассовый пузырек с реагентом, инструкция по применению и цветовая шкала на бумажке. Соскребаешь пару крошек в блюдце, капаешь реагент. От синего до черного цвета — все в порядке. Красно-коричневый — МДМА с примесями. Оранжевый — вполне возможно, что тебе продали крысиный яд.

Что делать, если кому-то стало плохо после таблетки?

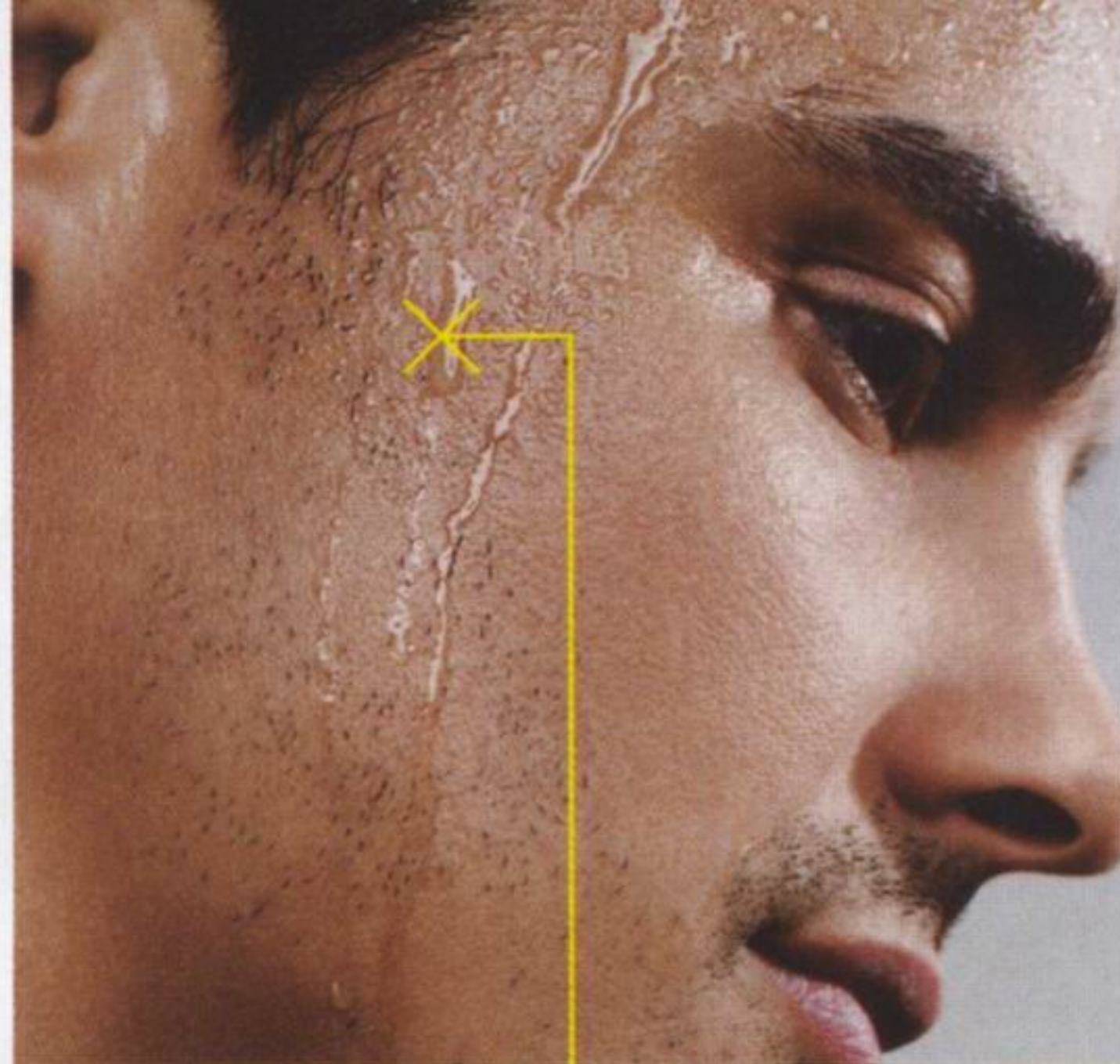
Если ты или кто-то еще обезвожен, или кружится голова, или есть слабость — дать попить и вызвать скорую. Прочие побочные эффекты: головная боль, рвота, тремор, частый пульс и отсутствие мочи.

Есть ли экспертные сообщества, где можно задать вопросы про экстази?

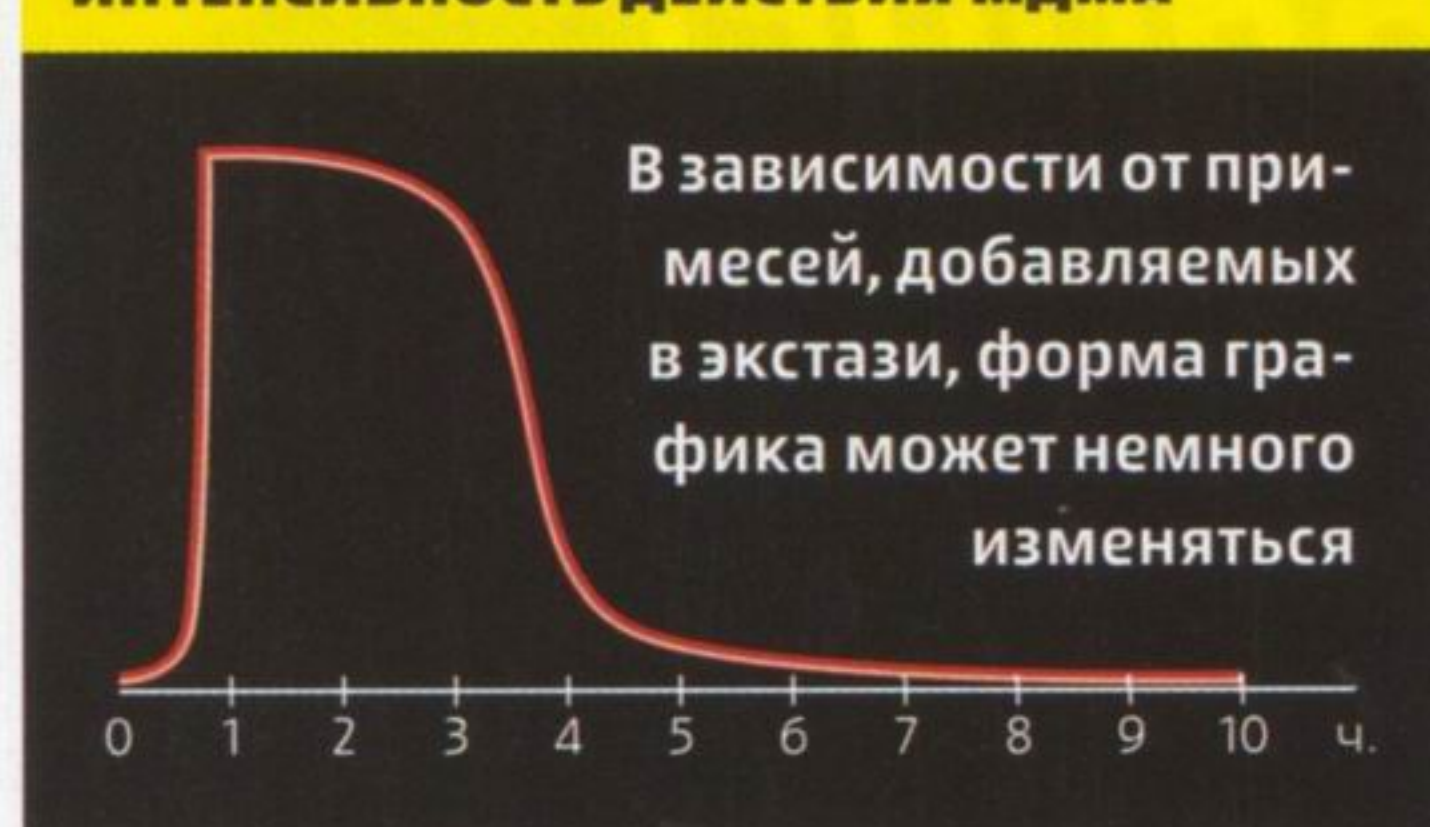
<http://drugpolicy.ru> — фонд “Новая наркополитика”.

Я съел таблетку. Что мне делать?

Соблюдать меры предосторожности и не доходить до фанатизма. Употребление экстази плюс активные танцы в душном помещении вызывают



ИНТЕНСИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ МДМА



сильную потерю влаги — пей больше воды. Помимо бара не забывай посещать еще и туалет — чрезмерная гидратация организма может быть опаснее обезвоживания.

Как сбить температуру?

Раз в 10-15 минут присаживайся отдохнуть или выходи на улицу. И побори соблазн съесть под утро еще одну таблетку. Воздержись от приема, если сейчас в жизни что-то не ладится и настроение паршивое: отходить будешь очень тяжело.

Есть ли противопоказания?

Разумеется. Во-первых, повышенная нервная возбудимость. Даже неболь-

шая доза МДМА может обеспечить тебе бессонницу, паранойю и тому подобные сюрпризы. Если принимаешь успокоительные или препараты для лечения язвы желудка, экстази превращается для тебя в смертельный яд. Под воздействием этих лекарств организм теряет способность перерабатывать МДМА, из-за чего весьма вероятно передозировка даже при приеме небольшого количества препарата. И не пей алкоголь до и во время приема таблетки.

Что будет утром?

Депрессия. Накануне ты израсходовал лошадиную дозу серотонина и теперь чисто физически не можешь чувствовать не то что эйфорию, а даже банальное спокойствие. Учти, что со временем отходняки имеют тенденцию усиливаться, удлиняться и мигрировать во времени.

А если опохмелиться?

Алкоголь, марихуана и т.п. могут принести временное облегчение, но еще больше расшатывают нервную систему.

Что будет через год?

Физической зависимости от экстази нет, но некоторые неуравновешенные люди делают одержимыми потребителями и в конце концов впадают в состояние, близкое к психическому расстройству. Эксперты не исключают, что некоторые бессознательно стремятся к МДМА как к антидепрессанту. Между тем МДМА, наоборот, ухудшает синтез серотонина, приводя при регулярном потреблении к затяжным депрессиям.

СДЕЛАЛ САМ

служащему. В самом обычном клубе купил экстази и тестовый набор для проверки подлинности. Нашел конспиративное помещение — забронировал гостиничный номер под вымышленным именем. Отыскал врача, который на условиях анонимности согласился меня наблюдать. После эксперимента запланировал еще одну диспансеризацию — для контроля.

...Этот вкус не забудешь никогда. Резкий, жутко горький, он прямо-таки обжигает глотку. Ни с чем не спутаешь, насто-

ящее испытание. Или скорее напоминание о том, что я ввожу в себя недетскую химию. Назад пути нет.

Вообще это странное ощущение — принимать экстази под прямым наблюдением. Я выпил полтаблетки в 19.30; прошло полчаса — ничего не чувствую. Но давление поднялось: было 140/83, стало 157/92; и пульс немного скакнул: с 78 до 82 ударов в минуту. Чувствую прилив крови к голове, но температура под языком как была, так и осталась — 37°C,

это норма. Эйфории нет — скорее апатия.

Врач проводит мини-тест психического состояния (МТПС). Задаёт 30 вопросов; они кажутся мне дурацкими, но я понимаю, что это важно. Ну, типа: “Какое сегодня число?” Или: “Повторите за мной. Напишите предложение, содержащее глагол”. И так далее. Я успешно справляюсь со всеми заданиями. Врач огорчает меня: это никак не говорит о моем уме, просто подтверждает, что я еще вяжу лыко.

Тут вступает в силу план Б: я делю по-братски еще одну таблетку со вторым испытуемым. Мы нашли человека моего пола, возраста и телосложения, готового послужить во благо науки. Это не слишком изысканная схема эксперимента, но нужны хоть какие-то результаты.

Через 10 минут все становится интереснее. Волонтер начал проникаться — кайф накрывает его, но как-то по-доброму: он чувствует себя счастливым, сознание ясное. Речь и поведение — осмысленные.



ВНЕШНИЙ ВИД

Таблетки различаются по цвету и рисунку. Как правило, тот или иной узор соответствует определенному составу (МДМА+примеси, например, кофеин или амфетамин). Опытные пользователи определяют действие по рисунку и без труда расскажут тебе, чем “дельфинчик” отличается от “мицубиши”. Подробные “энциклопедии” несложно найти в Интернете.

— Все прекрасно; просто-таки замечательно, — говорит он. — И довольно мощно — не уверен, что мог бы вот так отправиться на улицу. Но ощущение очень приятное. Всепоглощающее чувство.

А мне хоть бы хны! Этот тип уже из кресла выползает — я же, заглотив вдвое больше, могу только пробормотать: “Все о’кей”. На 90-й минуте мое давление поднялось до 163/93 — такое уже считается повышенным. Температура — 37,9°C, пульс — 93 удара в минуту. Врач заин-

тересован: что-то явно происходит. Я чувствую все увеличивающуюся отрешенность — любопытное состояние. Все эти числа — просто числа на бумажке. Они не имеют ко мне отношения.

Потом наступает шок. Врач снова берется за опросник МТПС, и вот тут выясняется, что я поплыл. На пятом вопросе меня просят повторить три слова: стул, карандаш, флакон. Всего-то! Я повторяю. Через два вопроса просят вспомнить эти три слова — полный ступор. Чтобы моя память пришла в та-

кое состояние, обычно требуется кружок пять пива... Я еще пытаюсь промямлить стишок, выученный в школе, но три слова вспомнить не могу.

После этого инцидента вещество начинает выветриваться. К 11 часам вечера давление вошло в норму, потом и температура — а заодно способность запоминать три слова. Ясно, что опыт был совершенно не “экстазийный”, но мое тело, судя по всему, покаталось на карусели — без меня. Наутро я — как огурец. Повторная дис-

пансеризация не показывает никаких изменений.

Вряд ли мой эксперимент покажется научному сообществу серьезным. Но я вкладываю в него символическое значение: пусть не слишком научно, зато это честная попытка привлечь внимание к изучению МДМА — вещества, которым пичкает себя полмира, причем одни до сих пор в прекрасном настроении играют в футбол и рожают детей, а другие умирают от перегрева или обезвоживания после первой же таблетки. ■

ПОЖАЛУЙТЕ БРИТЬСЯ!



СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО, ЧТОБЫ РАЗМЯГЧИТЬ ЩЕТИНУ ПЕРЕД БРИТЬЕМ. ЕЕ ПРОЧНОСТЬ МОЖНО СРАВНИТЬ С ПРОЧНОСТЬЮ МЕДНОЙ ПРОВОЛОКИ АНАЛОГИЧНОЙ ТОЛЩИНЫ, НО, К СЧАСТЬЮ, В ОТЛИЧИЕ ОТ МЕДИ НАШУ ЩЕТИНУ МОЖНО РАЗМЯГЧИТЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЛОСЫ РАСШИРЯЮТСЯ И СРЕЗАТЬ ИХ СТАНОВИТСЯ НАМНОГО ЛЕГЧЕ. ПОСЛЕ ДВУХМИНУТНОГО ОТМАЧИВАНИЯ УСИЛИЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ПРИЛОЖИТЬ ДЛЯ СБРИВАНИЯ ЩЕТИНЫ, УМЕНЬШАЕТСЯ НА 70%. ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ПОДГОТОВКИ ЩЕТИНЫ К БРИТЬЮ НАНОСИ КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ КИСТОЧКОЙ — ОНА НЕ ТОЛЬКО ЛУЧШЕ ВЗОБЬЕТ ПЕНУ, НО И ОЧИСТИТ КОЖУ.

90%

МУЖЧИН БРЕЮТСЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

VS

3%

МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ
ПЛАНЕТЫ НЕ БРЕЮТСЯ

58%

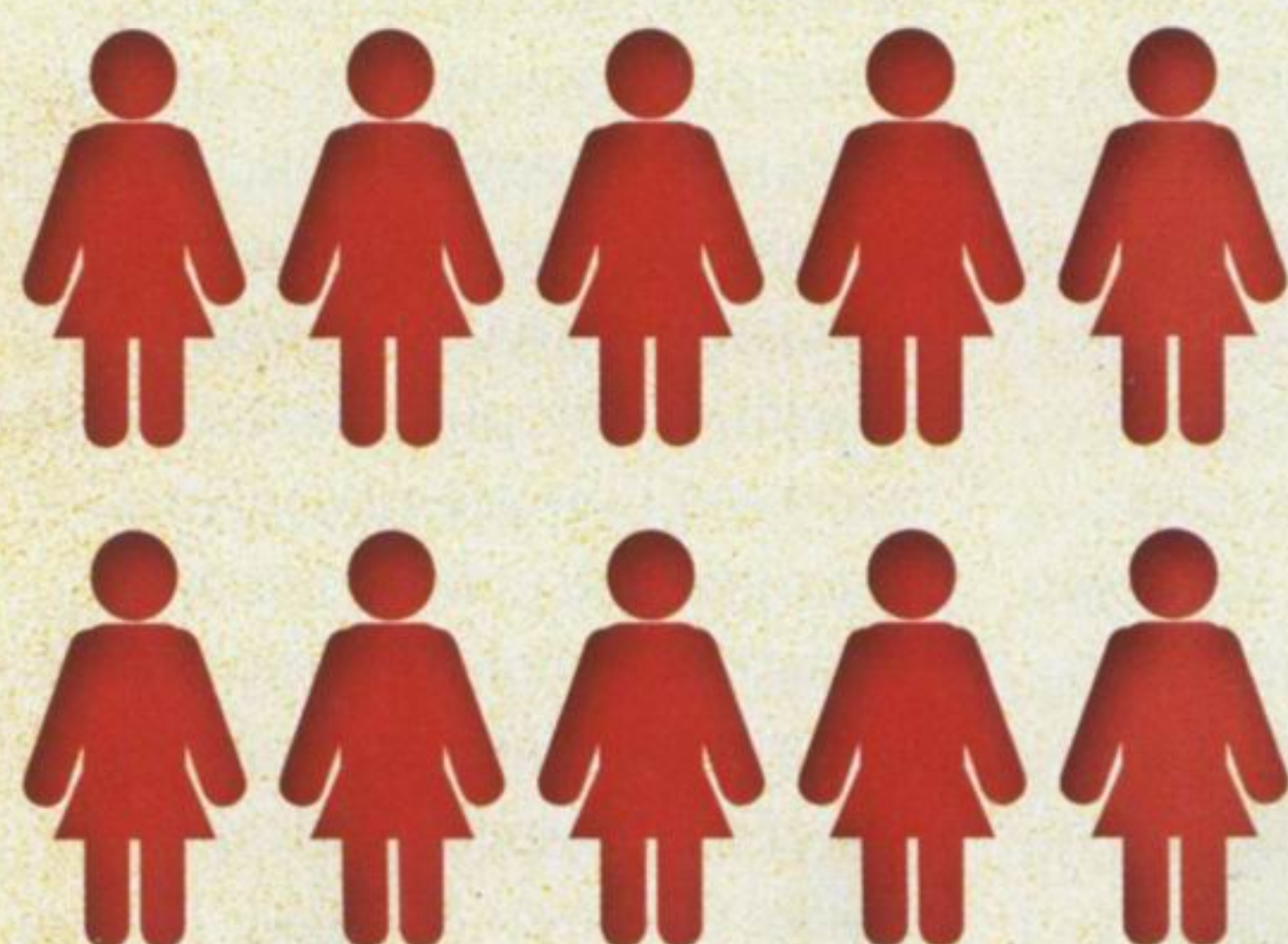
ЖЕНЩИН
ПРЕДПОЧИТАЮТ
МУЖЧИН
С ГЛАДКОЙ
ГРУДЬЮ.

В СМЫСЛЕ, С БЕЗВОЛОСОЙ. ЧТО ВО ВСЕ НЕ УДИВИТЕЛЬНО — ПРИ ОТСУТСТВИИ ВОЛОС МЫШЦЫ ВЫГЛЯДЯТ БОЛЕЕ КРУПНЫМИ И РЕЛЬЕФНЫМИ. ВПРОЧЕМ, ЭТО НЕ РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ, А ВСЕГО ЛИШЬ ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ.

5 МЕСЯЦЕВ СВОЕЙ ЖИЗНИ

МУЖЧИНА ТРАТИТ НА БРИТЬЕ ЗА ЭТО ВРЕМЯ СРЕДНИЙ МУЖЧИНА МОЖЕТ:

- ПРОЙТИ 18 000 КИЛОМЕТРОВ (5 РАЗ ОТ КИЕВА ДО МЮНХЕНА И ОБРАТНО);
- ПОСМОТРЕТЬ 1 800 ФИЛЬМОВ;
- ПОЛЮБОВАТЬСЯ 20 000 РАЗ СВОЕЙ НАМЫЛЕННОЙ ФИЗИОНОМИЕЙ В ЗЕРКАЛЕ;
- МОРГНУТЬ 38 880 000 РАЗ;
- ПОБОЛЕТЬ НА 1 500 ФУТБОЛЬНЫХ МАТЧАХ, УВИДЕТЬ 3 200 ЗАБИТЫХ ГОЛОВ.



8 из 10 ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧИТАЮТ ГЛАДКОВЫБРИТЫХ МУЖЧИН

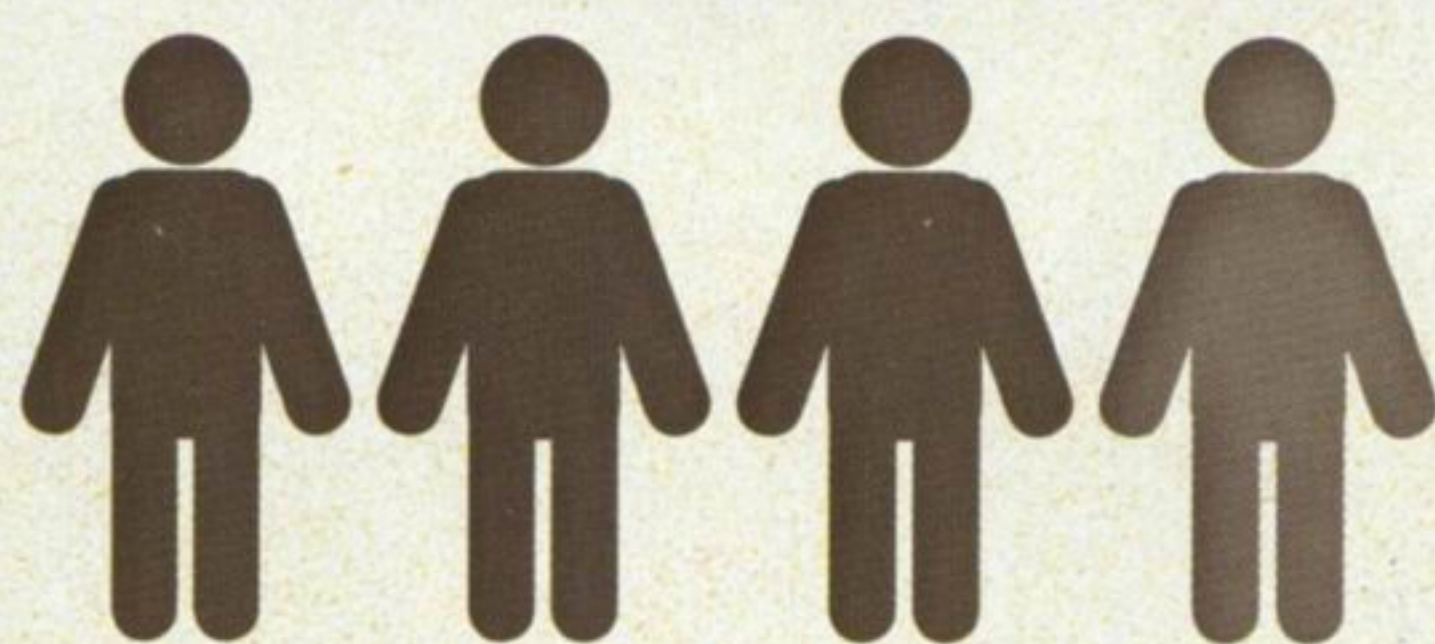
Правда, непонятно, продиктовано ли это эстетическими соображениями или прагматическими опасениями за целостность своей нежной кожи. Тебе самому вряд ли понравится, если твоя любимая начнет натирать тебе физиономию и другие нежные места наждаком, а ощущения от твоей щетины вполне могут с этим сравниться.

Чтобы уберечь ее и ее кожу от раздражений, тебе нужно бриться. А чтобы уберечь от раздражений себя, бриться нужно правильно. Всегда сбривай волосы по направлению роста и никогда не брейся сразу после того, как ты встал с постели — дай своей коже немножко времени, чтобы проснуться и разгладиться.

4

Именно столько лезвий содержится в головке бритвы Schick Quattro Titanium. Почему именно 4? Потому что большее количество лезвий обеспечивает более чистое бритье при меньшем количестве контактов бритвы с кожей.

Все четыре лезвия покрыты титаном — благодаря этому легкому и прочному металлу, используемому в авиационно-космической промышленности, они остаются острыми намного дольше, так что бритье становится легким и комфортным. Работа всех 4 лезвий с титановым покрытием синхронизирована так, чтобы обеспечить непревзойденный уровень чистоты бритья и комфортное состояние кожи. Кроме того, для защиты твоей кожи все лезвия снабжены специальной защитной сеткой, которая регулирует давление и повышает чистоту бритья без риска порезаться от чрезмерного усердия.



3 из 4 МУЖЧИН ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАЛИ С РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ НА ЛИЦЕ —

ОТПУСКАЛИ УСЫ, БОРОДЫ ИЛИ БАКЕНБАРДЫ. ЕСЛИ ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТОВ У ТЕБЯ УЖЕ ПРОШЕЛ И ТЫ ПРОСТО ХОЧЕШЬ АККУРАТНО ВЫГЛЯДЕТЬ, ТО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ КРОМЕ БРИТЬЯ ЛИЦА ТЕБЕ НЕОБХОДИМО ПОДРАВНИВАТЬ ВОЛОСЫ НА ВИСКАХ. ТУТ ВЕСЬМА ПРИГОДИТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОДИНОЧНОЕ ЛЕЗВИЕ ДЛЯ ПОДРАВНИВАНИЯ, УСТАНОВЛЕННОЕ НА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЕ БРИТВЕННОЙ КАССЕТЫ.

Редакция благодарит бренд Schick Quattro Titanium за помощь в подготовке материала.

Какое у нас лезвие? С титановым покрытием!

Если бы ловелас д'Артаньян и его друзья-мушкетеры жили в XXI веке, они бы точно брились станком Schick® Quattro Titanium с титановым покрытием лезвий.

Женатый мушкетер — это нонсенс: они ежедневно совершали новые подвиги во имя новых возлюбленных. Какие уж тут жены! Прямо как в наше время: возраст вступления в брак с каждым годом увеличивается. В такой ситуации современные мужчины, как когда-то мушкетеры, проявляют возрастающий интерес к уходу за своей кожей. Им ведь нужно выглядеть на все сто для того, чтобы в любой момент быть готовым к завоеванию незнакомки. И вот тут-то без нового станка Quattro Titanium не обойтись. Благодаря технологии титанового покрытия, лезвия идеально ровные и острые, что гарантирует отсутствие микротрещин кожи и раздражения после бритья.



Увлажняющая полоска содержит экстракт алоэ, витамин Е и провитамин В5. Зачем это нужно? Затем, чтобы твоя кожа была гладкой после бритья.

Четыре лезвия с титановым покрытием остаются острыми во много раз дольше, чем лезвия из любого другого металла.

Защитный валик подготавливает волосяной покров к бритью: натягивает кожу и поднимает волосы. Теперь не нужно натягивать кожу другой рукой и надуть щеки для того, чтобы чисто побриться.

Ручка снабжена технологией подвижной головки. Это приспособливает станок к контурам твоего лица и обеспечивает более чистое и точное бритье.

Специальное одиночное лезвие на тыльной стороне кассеты поможет аккуратно подравнять сложные участки вокруг бакенбардов и носа.

Защитная сетка позволяет регулировать давление на станок. Это уменьшает риск появления нежелательных порезов и микротрещин.

Кассета Quattro Titanium обладает уменьшенным расстоянием между лезвиями. Это позволяет сократить изгибы кожи. В результате ты получаешь более чистое бритье и предохраняешь кожу от порезов и микротрещин.

Рубашка
Kamenskayakononova

Футболка VSI

Каляки-маляки

Выглядеть стильно сегодня проще простого! Возьми фломастер и разрисуй любимую футболку, как когда-то ты рисовал танчики в тетрадке по математике. Или вооружись валиком для краски и сообрази нечто на своем кенгурушнике, а кеды припороши побелкой. Если это все слишком сложно — просто купи эти вещи в магазине.



Футболка
Boss Orange

Кенгуры **D&G**

Джинсы **D&G**

Кеды
Boss Orange

для пользы тела

Шампунь для
восстановления
волос с маслом
шиповника **Gliss Kur**

Регенерирующая
сыворотка
с экстрактом
яблока **Yves Rocher**

**Eau de
Campagne
Sisley.**
Свежесть
цветущего сада

Кому плодово- ягодного?

Перед тобой средства по уходу
за собой с экстрактами плодов
полей, садов и огородов. Совсем
не вкусно, но очень полезно.

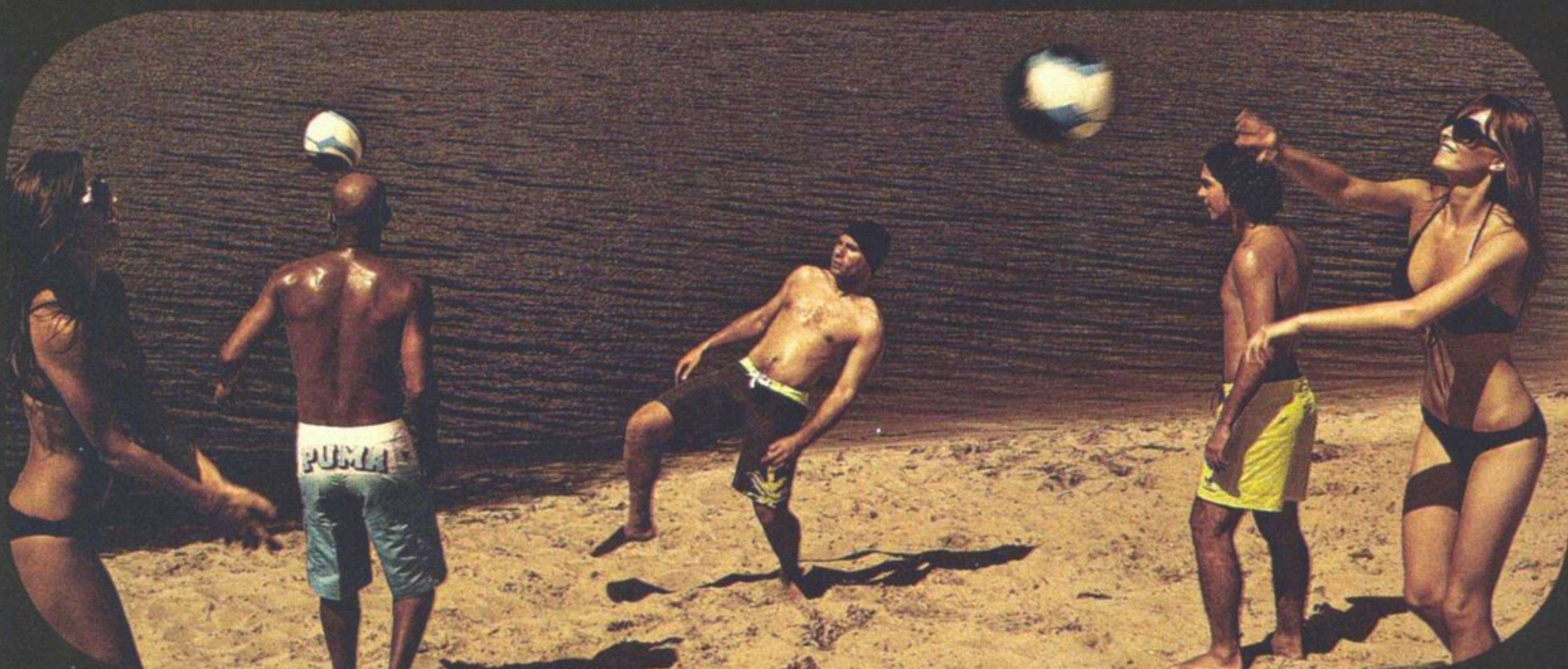
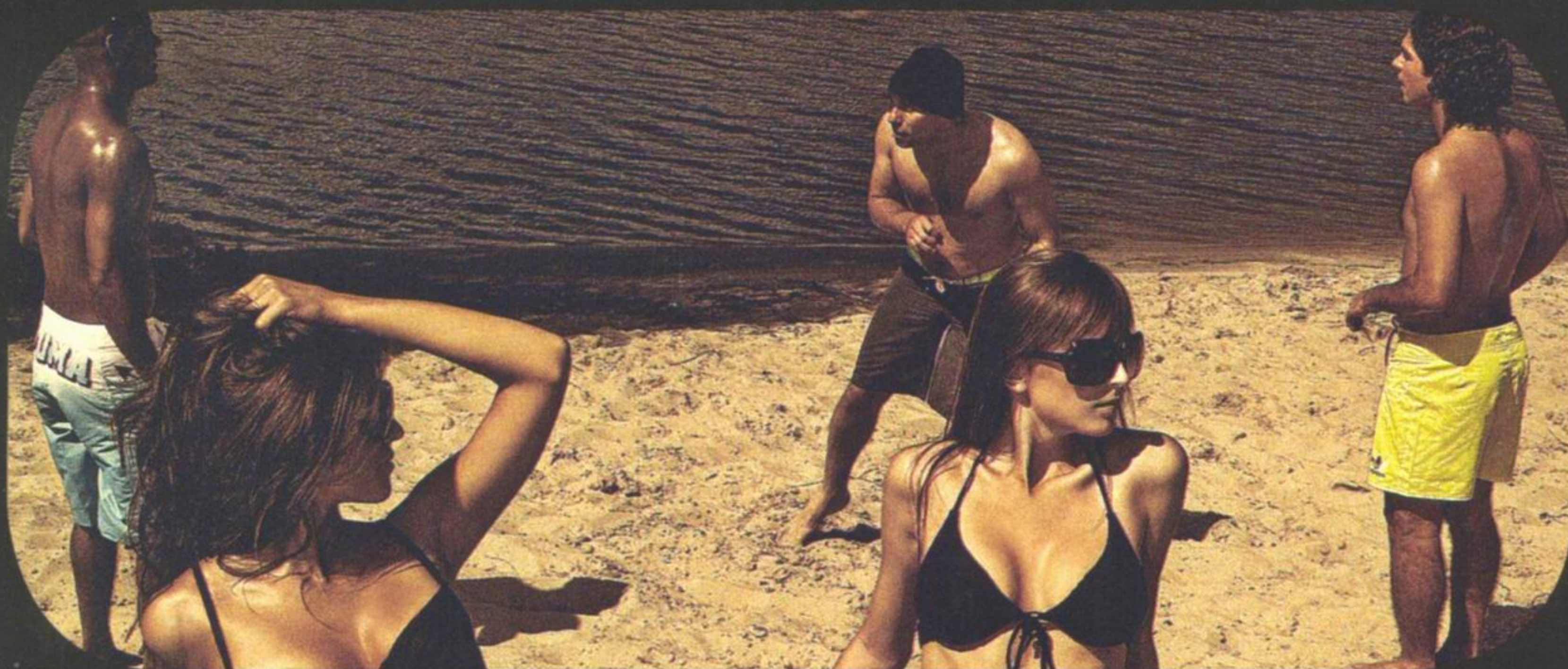
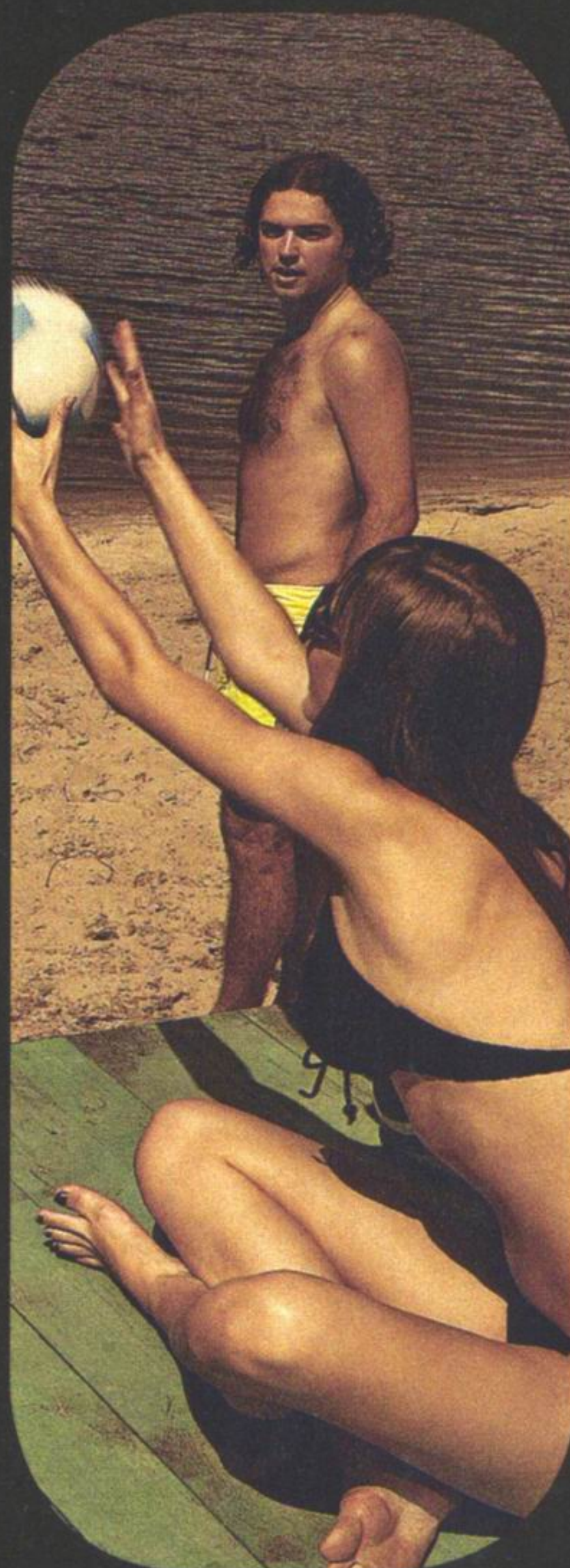
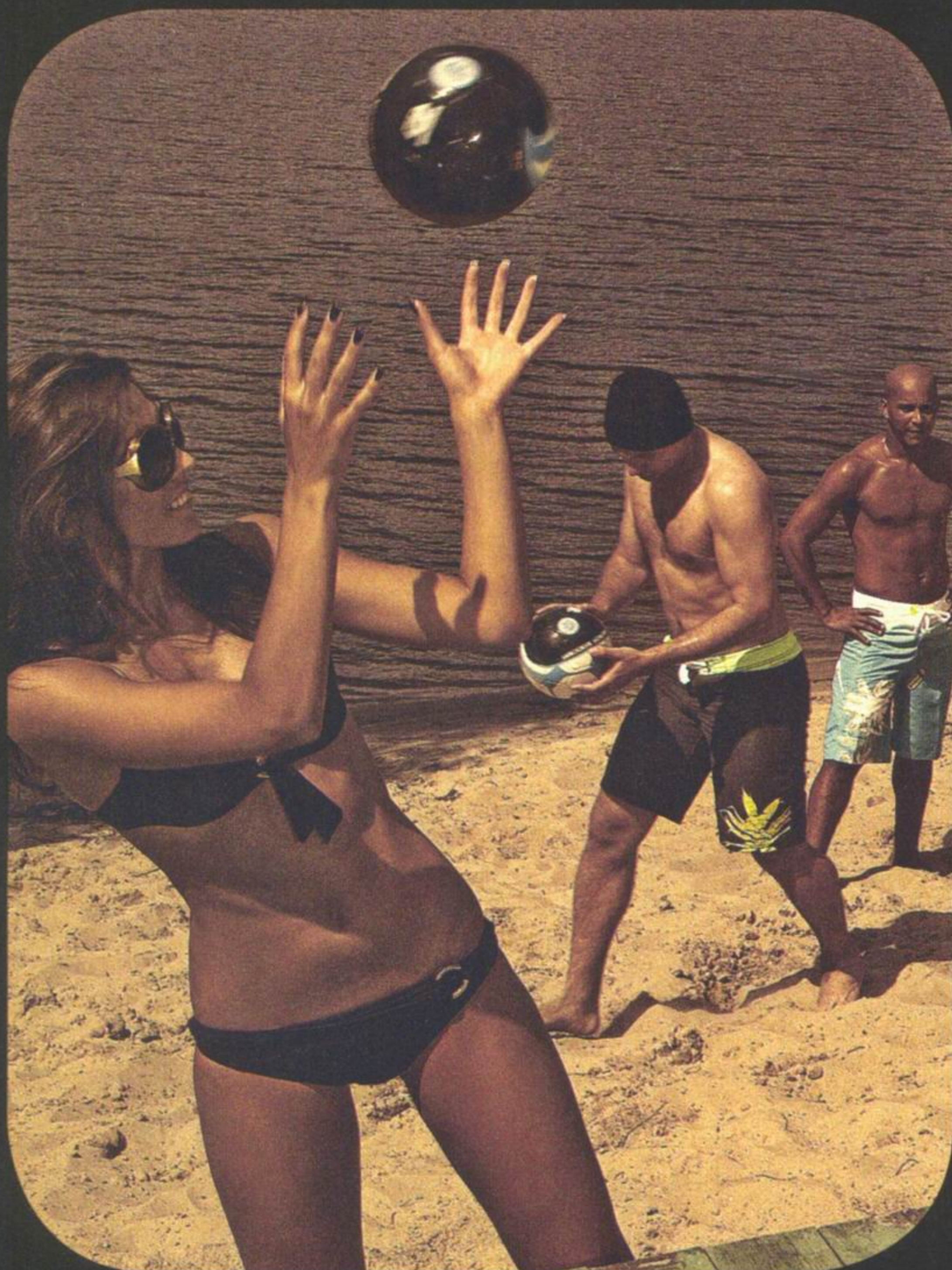
Серия
винотерапии
от **Caudalie** –
коммун
из винограда
каберне

Escale à Portofino
от **Dior** — фруктовый
аромат итальянской
Ривьеры

Klorane.
Энергетический
гель для душа

Шампунь с
экстрактом
винограда
Aqualina

DKNY Be Delicious
от **Donna Karan.**
Свежие, щекощущие
ноздри ноты



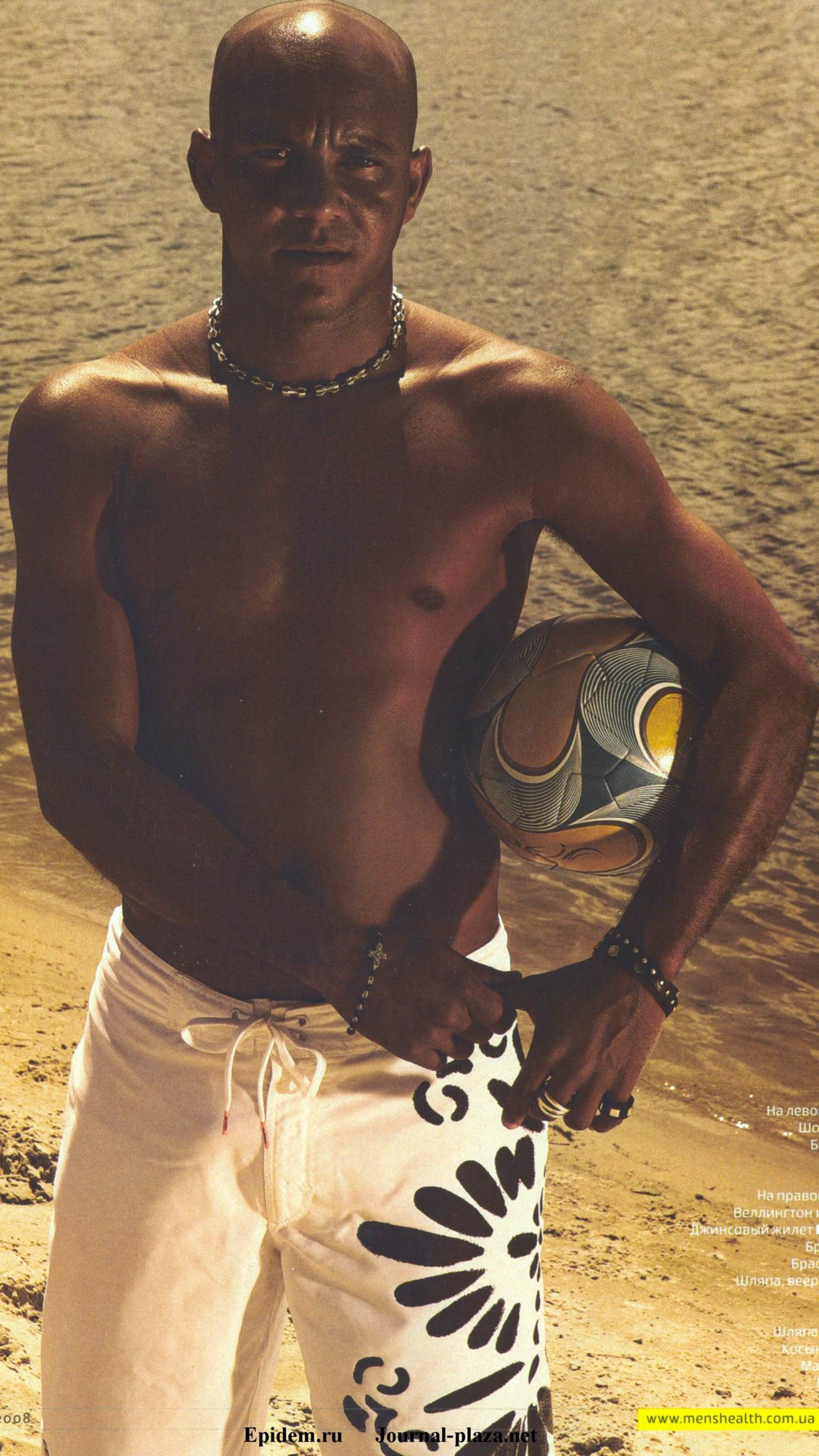
На левой странице:
Купальники **Aubade, Dim**
Очки **D&G, Prada**
Шорты **Reebok, Diesel**

На правой странице:
Шорты, шапочка **Puma**
Очки **D&G**
Топ **Aubade**

В СВОЕЙ ПЕСОЧНИЦЕ

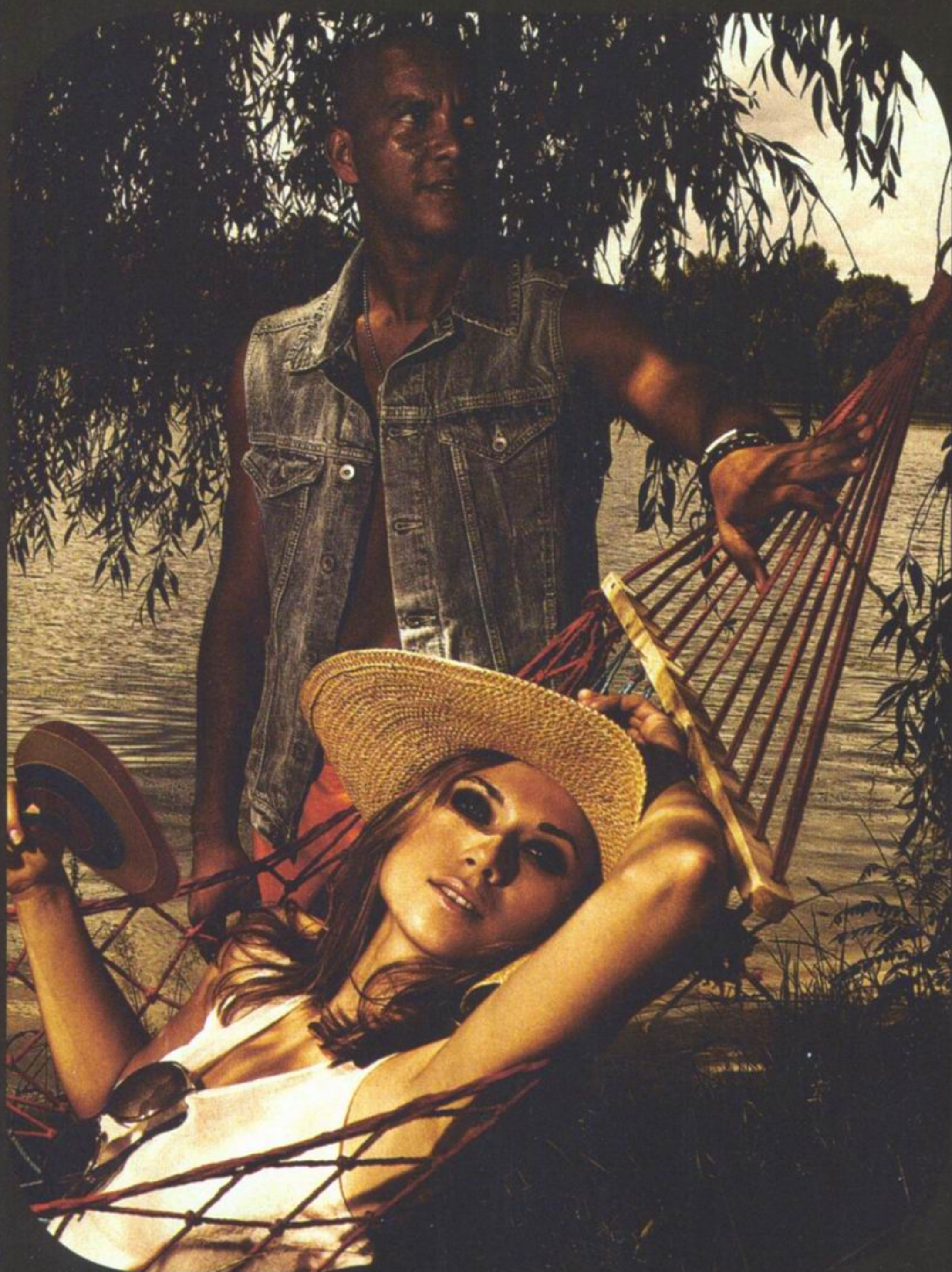
На излете лета стилист и фотограф МН встретили на песочке столичного Гидропарка компанию пляжных футболистов с подружками. Могли бы запросто пройти мимо, но остановились посмотреть, что представляет собой пляжно-спортивная мода бархатного сезона.

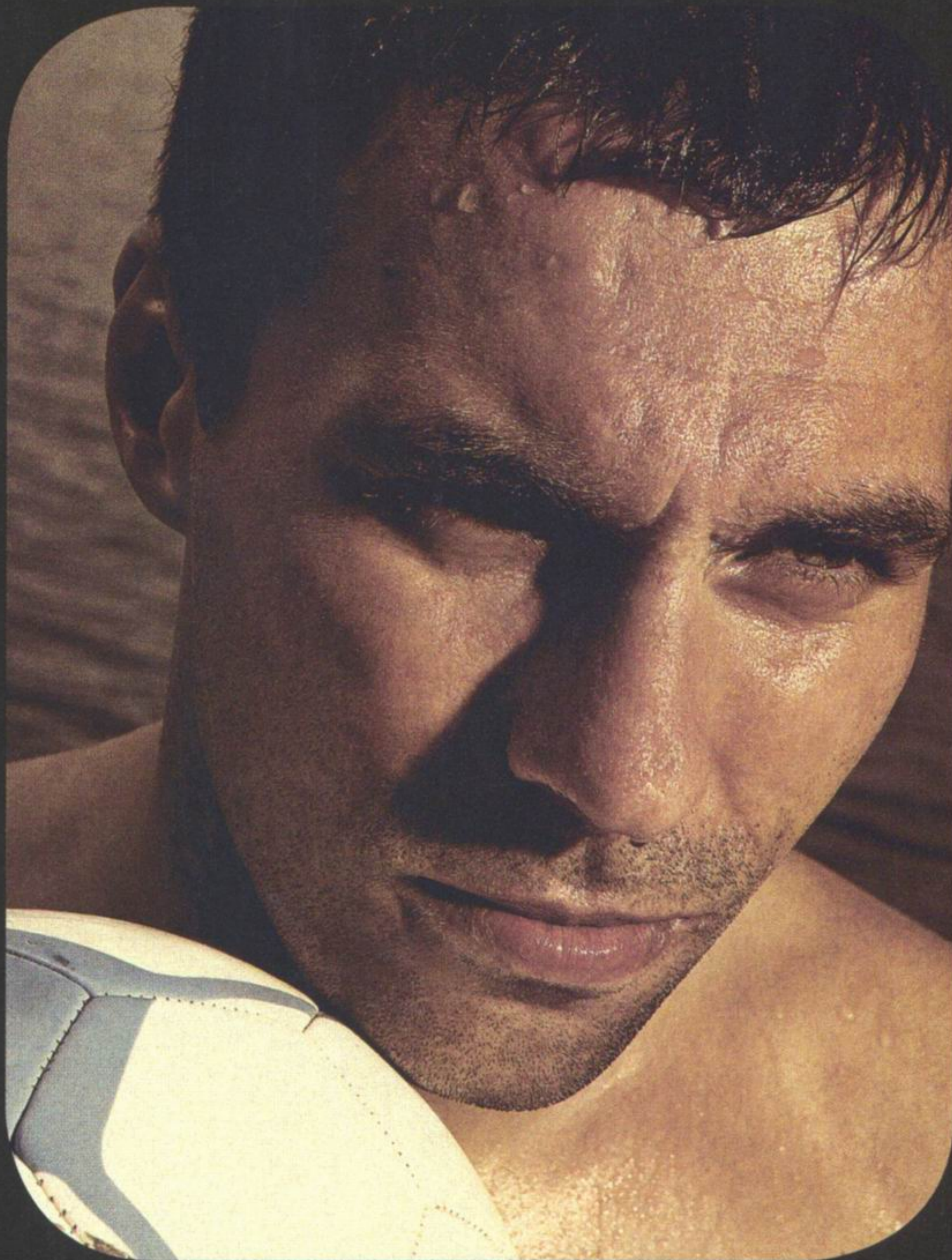
Journal-plaza.net



На левой странице:
Шорты **Reebok**
Бижу **Pilgrim**
Мяч **Adidas**

На правой странице:
Веллингтон и Виктория:
Джинсовый жилет **Boss Orange**
Брюки **Adidas**
Браслет **Pilgrim**
Шляпа, веер **Accessorize**
Топ **GF Ferre**
Даша:
Шляпа **Accessorize**
Косынки **Fabiano**
Майка **Reebok**
Плавки **Dim**







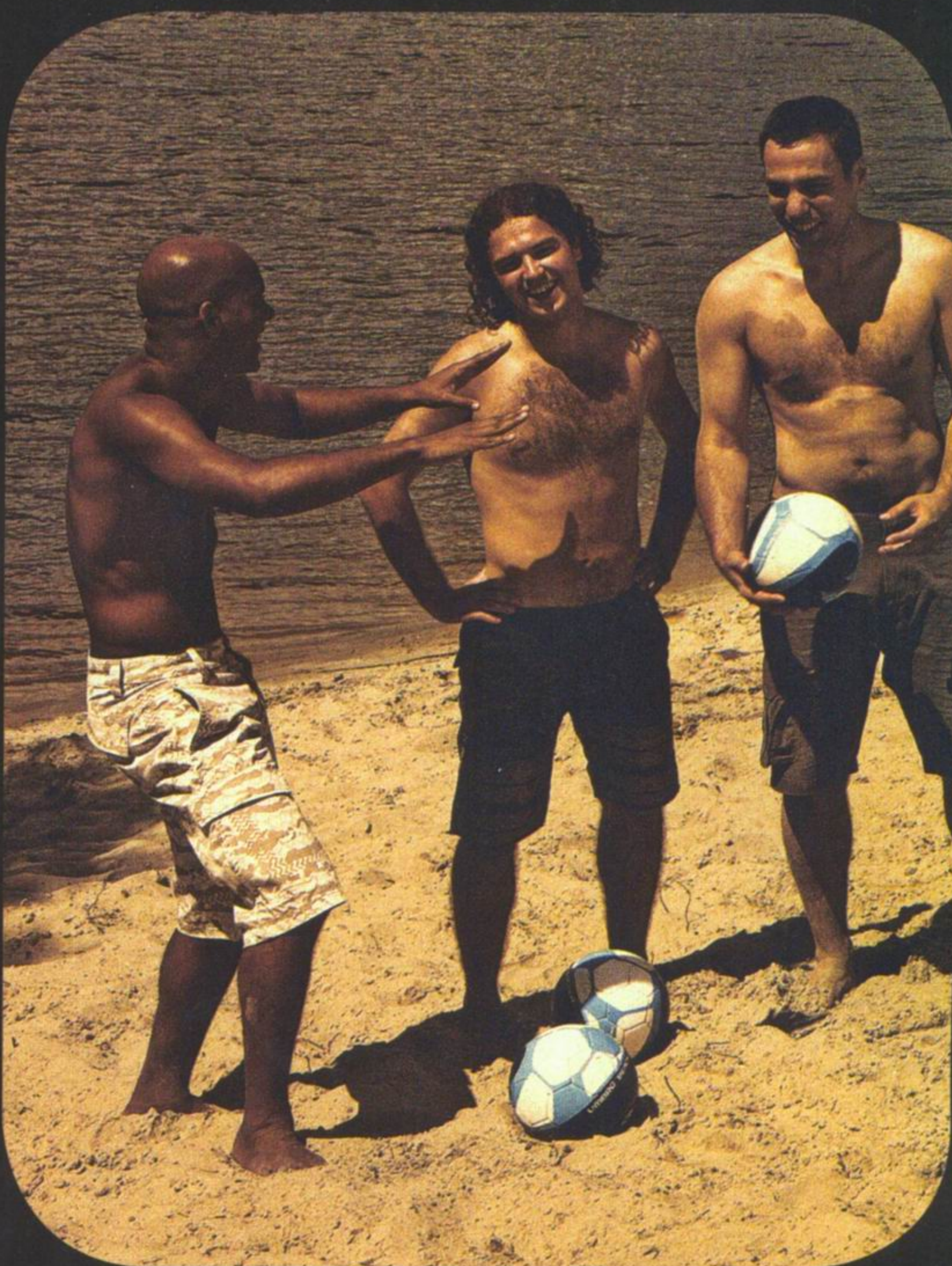
Топ **Dim**
Шорты **Gas**
Рубашка **Gas**
Брюки **Diesel**
Рубашка **Replay**
Шорты **Boss Orange**
Джинсовый
корсет **Fornarina**



Купальники **Dim**
Шорты **Puma, Diesel**

Фото: **Юрий Балан**
Стиль: **Катя Булах**
Макияж: **Люба Собко**

В съемке принимали участие участники Шестого чемпионата Украины по пляжному футболу, который проходил в 8 городах Украины с 31 мая по 31 августа: **Веллингтон** ("Новая эра"), **Андрей Кожедуб** ("Новая эра") и **Александр Марчук** ("Новая эра"), а также модели **Алина Кубышко**, **Дарья Малиновская**, **Виктория Соловьева** (VO!)





Boh 2008

THE BEST OF TECHNO 2008

ПЕРЕВЕРНУВ ЭТУ СТРАНИЦУ, ТЫ:

- Узнаешь последние новости из жизни пикселей и гигабайтов.
- Выберешь себе образцовые фотоаппарат, видеоплеер и аудиосистему.
- Выкинешь всю бесполезную технику.
- Сбережешь слух, зрение и память.
- Сделаешь свою жизнь гораздо более приятной и удобной.

В 1908 году Генри Форд представил свой знаменитый Model T, в леса Сибири упал метеорит, сразу после чего был утвержден международный сигнал SOS. Однако все эти исторические события меркнут в сравнении с тем, чем отметился мир техники в 2008-м.



ццц.ьруфдер.кг

В Интернете появились кириллические зоны. С этого лета в доменных зонах .tv и .cc можно регистрировать кириллические адреса. Так что уже скоро в адресной строке твоего браузера появятся такие буквы как "ё", "э", "й" и даже "ы".

음원의 각 요소(채널)를 개별적으로 제어
음악을 활용한 다양한 서비스가 가능



По своим каналам

Корейские ученые, по слухам, разработали сенсационный аудиоформат MT9. Он обеспечивает шесть каналов для разных инструментов, то есть позволяет тебе самому регулировать громкость каждого инструмента в отдельности или вообще выключить один из них. Короче, делать миксы или создавать треки для караоке будет реально на самом простом плеере. Впрочем, пока новый формат поддерживает только один плеер — Music 2.0 от компании Audizen.



2 млрд крошечных РС

В этом году количество компьютеров на Земле впервые перевалило за отметку 1 млрд. По прогнозам, за следующие шесть лет эта цифра удвоится, и тогда наконец компьютеров на нашей планете станет больше, чем китайцев. Согласно другому исследованию, в ближайшие 25 лет компьютеры уменьшатся в 100 000 раз.



Последний день радио

FM-радио перестанет существовать к 2020 году. В этом уверены эксперты созданной BBC в ноябре 2007 года The Digital Radio Working Group (DRWG). На смену FM придет DAB — цифровое радио. Для нас это значит, что помехи исчезнут вообще, количество станций вырастет, а качество звука достигнет уровня CD. Пока этого не произошло, меломанам остается слушать музыку из домашних запасов.



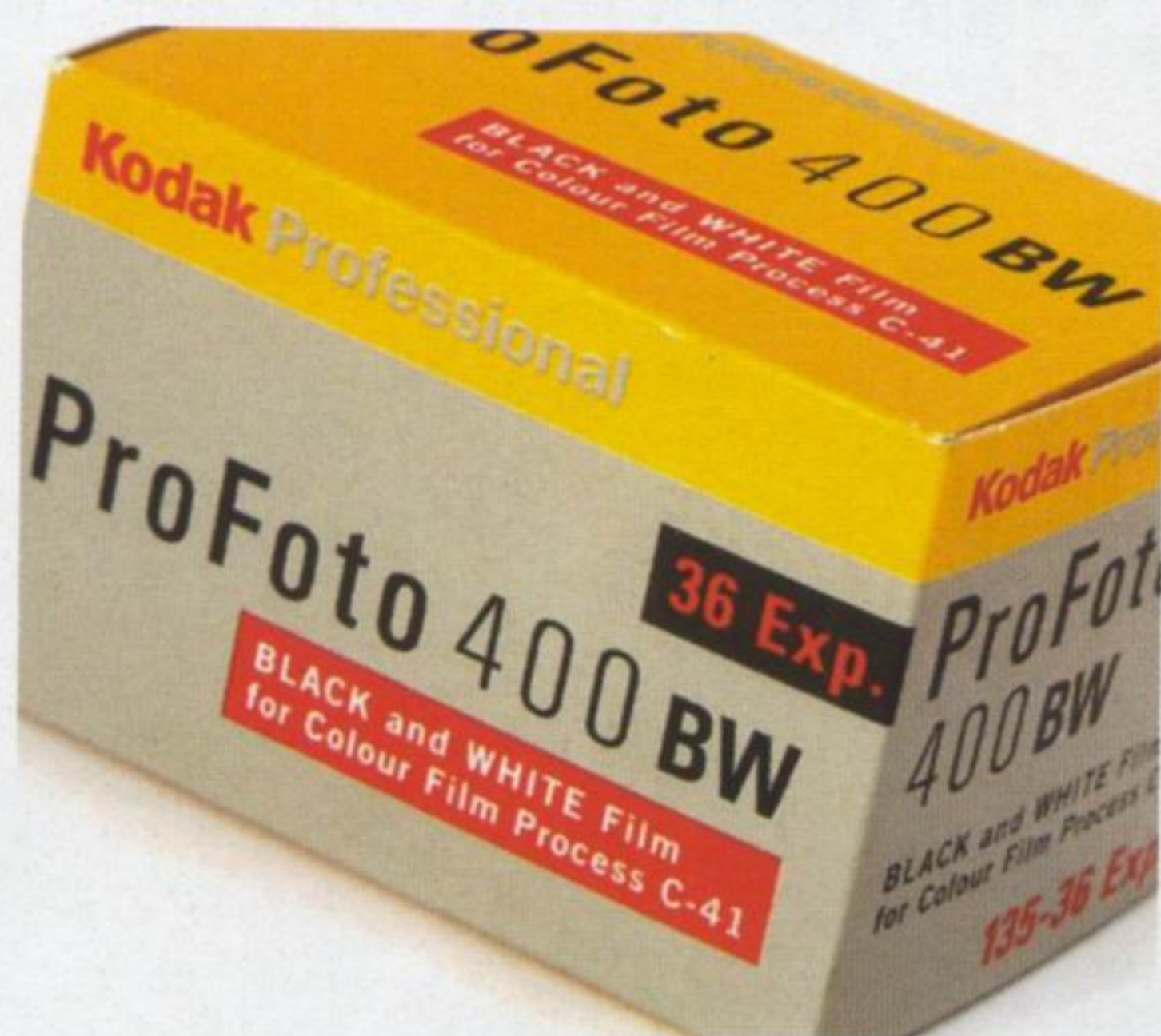
ЧИТАТЕЛИ
MEN'S HEALTH
ОПРЕДЕЛИЛИСЬ
С ТЕМ, ОТ
КАКОГО
ГАДЖЕТА ПОРА
УЖЕ НАКОНЕЦ
ИЗБАВИТЬСЯ

Труба зовет

Как показало исследование Европейской комиссии, четверть европейцев пользуются только мобильными телефонами, игнорируя стационарные напрочь.

Голубые фильмы

28 марта этого года официально признал свое поражение в битве форматов консорциум HD DVD Promotion Group. Таким образом, на сегодняшний день официальным правопреемником DVD стал Blu-ray.



Ждут перемен

Аналитики Gartner составили список открытий, которые должно совершить человечество для дальнейшего прогресса. В него вошла разработка надежной системы хранения данных, которая позволила бы сберегать цифровую информацию на протяжении нескольких сотен лет. Пока ученые ломают голову над этой проблемой, мы позаботились о сохранности твоих фотографий — как и где их лучше хранить — читай в нашем Гиде по технике.

34,74%

CD-плеер

27,9%

Телефон с трубкой на проводе

25,68%

Проводной модем

3,07%

КПК

2,18%

Невстроенная веб-камера

0,27%

Пейджер

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ:

- Видеомагнитофон
- iPhone
- Двухкнопочная колесная мышь
- Дискеты 1.44 Мб
- Вибратор. А то нация вымирает
- Терминатор T-100
- Резиновая женщина
- Жена
- Пенис
- Холодильник "Орск" в соседней комнате
- Год бесплатной строевой подготовки
- ИК-порт
- Автомобили концерна ВАЗ
- Страпон
- От слова "гаджет"

Когда растут показатели

Женщины уверены: цель жизни большинства мужчин — это пиво, диван и телик. Не будем портить сложившийся образ. Перед тобой статья о самых новых, самых лучших и самых здоровых телевизорах и проекторах по состоянию на сентябрь 2008 г. Пиво и диван — на твое усмотрение.

ТЕКСТ: ЯРОСЛАВ ГОДЫНА, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА DVDEXPERT, АНТОН ИВАНОВ

ЖК

Жидкокристаллические телевизоры излучают свет благодаря лампам подсветки, которые находятся сзади матрицы с жидкими кристаллами. То есть сами кристаллы не светятся, а только пропускают идущий свет. От этого страдает черный цвет и его градации, ответственные за глубину изображения в кадре, правда, современные технологии это искусно маскируют.

■ **Размер:** идеальный выбор, когда нужен не большой или средних размеров телевизор. Есть свои плюсы и у больших моделей — как правило, в них более продвинутые матрицы и процессоры.

■ **Комната:** очень широкая не подойдет — под большими углами картинка выглядит бледной. Зато ЖК-телевизор менее привередлив к освещению — при ярком свете изображение будет лучше, чем на плазме. А вот в темноте, наоборот, станет заметна нехватка контрастности: то, что на плазме выглядит черным, ЖК отобразит темно-серым.

■ **Лучше всего покажет:** Blu-ray, незаменим, если у тебя есть игровая консоль типа PSP3 — игры и компьютерная анимация на ЖК вне конкуренции.

■ **Будет работать:** 20 лет, если смотреть по 8 часов в день.

ЖК-телевизор Philips 42PFL9703D

Развертка: 1080p (Full HD)

Экран: 42"

Контрастность: 30 000:1

Частота: 100 Гц

Время отклика: 2 мс

Подключение: USB-разъем, HDMI 1.3

Цена: 17 699 грн.

КАК В КИНО

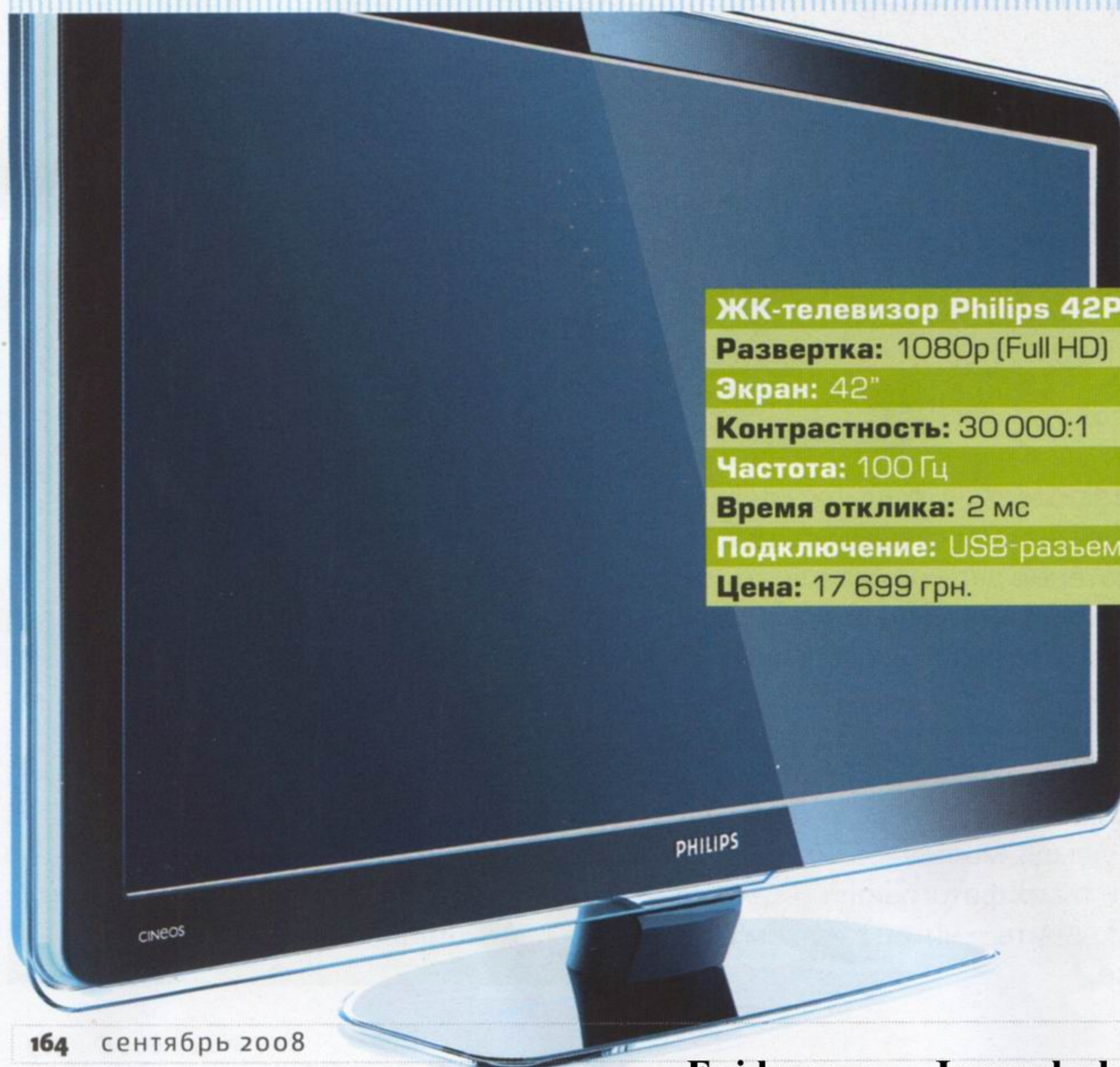
HD Ready способен отразить 720 строк, а Full HD — 1080. Если хочешь получить от домашнего кинотеатра максимум, обрати внимание на еще одну деталь — картинка может транслироваться с чересстрочной (1080i) или прогрессивной (1080p) разверткой. Первый не дотягивает до Full HD — титры могут слегка дрожать, а изображение будет менее четким. Второй же избавлен от этих слабостей. Лучшее всего разница видна в динамичных сценах, можешь прямо в магазине сравнить две модели и на своем опыте понять разницу между i и p.



РЕСИВЕР

Siemens Gigaset M489 — цифровой ресивер с двумя тюнерами и встроенным жестким диском. Так что можно смотреть одну передачу и одновременно записывать на жесткий диск другую. Поскольку подключается Gigaset M489 по HDMI, качество видео будет на уровне 1080i. M489 T CX — модель для цифрового спутникового приема, M489 C CX — для кабельного. Если 160 Гб встроенного жесткого диска мало, не проблема через USB подключить еще и внешний.

■ Цена: 2200 грн. и 2700 грн. соответственно.



Плазма

Плазменные телевизоры светятся собственным светом, возникающим при возбуждении электронов люминофора внутри плазменной капсулы. В переводе на человеческий язык это значит, что каждая точка экрана — что-то вроде крошечного кинескопа, внутри которого газ. Он быстро откликается на сигналы и ярко горит. Картинка выглядит цельно особенно в полной темноте благодаря сочным краскам и глубокому черному цвету. Правда, хозяевам плазм лучше избегать долгого показа статичных изображений. В байках про «выгорание плазмы» много ложных страхов, но на ночь оставлять телевизор с включенным меню не стоит. Сэкономить на покупке плазмы можно, выбрав не цифровой, а аналоговый ТВ-тюнер.

■ **Размер:** минимум 32 дюйма.

■ **Комната:** плазма идеальна для гостиной — у нее большой угол обзора (160°), а также натуральная и точная передача. Так что люди в разных углах комнаты будут видеть картинку одинаково высокого качества. Лишний свет лучше убрать — в освещенном помещении уровень контраста/яркости иногда придется регулировать, чтобы картинка смотрелась естественно, кроме того, экран может бликовать.

■ **Лучше всего покажет:** DVD, Blu-ray.

■ **Будет работать:** 10 лет, если смотреть по 8 часов в день.

Плазменная панель LG PG7000

Развертка: 1080p (Full HD)

Экран: 50 и 60"

Контрастность: 1 000 000:1

Частота: 100 Гц

Время отклика: 0,001 мс

Подключение: Bluetooth, USB-разъем, Card Reader, HDMI 1.3

Цена: от 8 980 грн.

МЕЖДУ СОБАКОЙ И ВОЛКОМ

Две цифры, разделенные знаком “:”, в технических характеристиках ТВ передают отношение между самым ярким и самым темным изображениями. Чем больше этот разброс, тем лучше телевизор управляет светом, то есть одновременно выводит на экран более контрастные картинки. Впрочем, всегда лучше перед покупкой оценить картинку со своим любимым фильмом (DVD или Blu-ray) на нескольких интересных телевизорах. И не стесняться при этом потребовать еще и пульт — поиграть настройками (в магазинах нередко практикуют деморежим, когда показатели контрастности, цветности выкручиваются до упора, чтобы в большом зале зацепить яркой, “химической” картинкой покупателя).

АУДИОСИСТЕМА

Компания LG и аудиогигант Марк Левинсон потратили год на разработку этой системы. Они работали 365 дней, чтобы ты получил в своей гостиной систему мощностью 1000 Вт с виртуальной звуковой матрицей (VSM). Эта самая матрица, как обещают, может создавать на 5.1-канальной системе 10.1-канальный звук.

■ **Цена:** 6038 грн.



Проекторы

Два слова о проекционных технологиях. Сегодня их в основном две — DLP и LCD. Первая отличается тем, что изображение формируется за счет отражения света лампы от микрозеркал, во втором же случае свет проходит сквозь прозрачную матрицу. В принципе, у DLP-проекторов картинка чуть более киношная. Но некоторые особо глазастые могут наблюдать на экране "эффект радуги" при резком передвижении контрастного объекта на темном фоне (к примеру, титров). Что касается LCD-проекторов, то их плюс — цена. Важным являет-

ся также безопасность и комфорт 3LCD-проекторов для зрения — ты видишь мягкую отраженную картинку, а не излучение, поэтому смотреть кино можно часами.

- **Размер:** зависит от размера стены в комнате (можно сделать и 7-метровый экран).
- **Комната:** смотреть фильм желательно в полной темноте. В хорошо затемненном помещении проектор позволит воссоздать ощущение настоящего кинотеатра.
- **Лучше всего покажет:** DVD, Blu-ray.
- **Будет работать:** 1-2 года, если смотреть по 8 часов в день (потом потребует замены лампы).



Epson EMP-TW2000

- **Яркость:** 1600 ANSI lm
- **Разрешение:** FullHD (1920x1080)
- **Цифровой вход HDMI 1.3x2**
- **Контрастность 50 000:1 с технологиями C2Fine и DeepBlack для по-настоящему объемных изображений и превосходного черного цвета**
- **Вес:** 5,6 кг
- **Цена:** 31 000 грн.



Epson EMP-TWD10

- **Яркость:** 1200 ANSI lm
- **Разрешение:** WXGA (1280x720)
- **Контрастность: 1000:1**
- **Проектор, DVD-плеер и 4 колонки в одном корпусе**
- **HD-Ready**
- **Цифровой вход HDMI**
- **USB — разъем для внешних источников**
- **Вес:** 6,9 кг
- **Цена:** 5900 грн.

ВО ВСЮ СТЕНУ

ТЕЛЕВИЗОР НИКОГДА НЕ ЗАМЕНИТ ПРОЕКТОР, НО ВОТ СМОЖЕТ ЛИ ПРОЕКТОР ЗАМЕНИТЬ ТЕЛЕВИЗОР? НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ПОДРОБНО ОТВЕТИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ.

— Ну... это... проектор дороже телевизора?

— Full HD-модель сегодня можно купить за 20 000 грн., и за эти деньги ты получишь картинку до 300 дюймов по диагонали. HDReady-проектор обойдется в 6000 грн., а цены на некоторые модели, например, "центры домашних развлечений Epson", совмещающие в одном корпусе недорогой проектор, DVD и акустику, начинаются вообще от 4500 грн. Если считать цену дюйма экрана, то даже Full HD-проектор получится дешевле телевизора.

— А правда, что проектор можно смотреть только в полной темноте?

— В солнечный полдень лучше смотреть с задернутыми шторами, в целом же современные модели мало боятся света. Как правило, они имеют несколько режимов просмотра для разных условий.

— Какими характеристиками должен обладать проектор?

— Присмотрись к домашним моделям на основе 3LCD, эта технология наиболее комфортна для глаз и рекомендуется даже для детского просмотра. Если у проектора есть возможность сдвига линзы по вертикали и горизонтали, его будет легче установить, так как не придется вешать прямо напротив центра экрана. Зум, позволяющий варьировать расстояние от аппарата до экрана, есть практически у всех домашних аппаратов. Что касается формальных характеристик яркости и контрастности, то хорошая яркость для дома — это 1000-1600 люмен, а вот показатели контрастности имеют более широкий разброс. У премиальных проекторов контрастность стартует от 10 000:1.

— Какой должна быть комната?

— Современные домашние аппараты — короткофокусные, картинку с диагональю 60 дюймов они могут показывать с 1,5 м. А уж полтора метра до стены можно най-

ти в любой квартире. Правда, на стене должно быть свободное пространство под размер желаемого экрана. Вот, собственно, и все.

— Что еще нужно купить?

— Естественно, понадобится акустическая система. Специальный экран не обязателен, если дома светлые стены без рисунка, он нужен только для ярких обоев. Цены начинаются от 600 грн. и зависят как от размера, так и от дополнительных опций. Так, настенный экран, который нужно опускать вручную, стоит, конечно, дешевле, чем экран на автоматизированном приводе. Если хочешь закрепить проектор под потолком, понадобится потолочное крепление. При этом сегодня все больше пользователей располагают аппарат на журнальном столике или в специальной стойке для техники.

— Может ли проектор полностью заменить обычный ТВ?

— Без проблем. Как правило, люди, купившие проектор, маленькую картинку своего ТВ считают прошлым веком и больше к ней не возвращаются — смотрят на проекторе и спорт, и сериалы, и новости. Все что тебе понадобится — ТВ-тюнер, лучше закажи его сразу при покупке аппарата.

Blu-ray-плеер Panasonic DMP-BD30EE-K

Видео: 1080p (Full HD)

Звук: Dolby TrueHD и DTS-HD

Форматы: BD-Video, BD-MV, BD-MV, DVD-VR, AVCHD, DVD Video, DivX, CD-DA, MP3, JPEG

Подключение: HDMI 1.3, слот для карт памяти SD

Цена: от 3400 грн.



Дали разрешение!

После покупки современного телевизора или проектора тебя ждет разочарование — найти источник сигнала подходящего качества не так просто. Идеальный вариант — Blu-ray-проигрыватель. Он обеспечит картинку с разрешением 1920 на 1080 точек. Лучше пока нет. По сути, необходимость в HD-изображении (High Definition) возникла с появлением телевизоров нового поколения — плазменных и жидкокристаллических. В них все было отлично, кроме одного: теле- и видеосигнал стандартного разрешения им был откровенно мал. Отдельные элементы изображения просто “разлетались”, в результате картинка становилась рыхлой и невыразительной. HD эту проблему решил и даже придал кино некую трехмерность: лучшая проработка текстур сделала изображение на экране более глубоким. В общем, так хорошо домашние кинотеатры еще никогда не показывали. Понятное дело, что четырехкратное улучшение качества потребовало адекватного роста и от емкости носителя. То есть фильм, который помещался на один DVD, теперь

требовал уже четырех дисков. Это, в свою очередь, запустило новые разработки, благодаря которым на свет и появился Blu-ray — 25-гигабайтный диск, способный вместить видео в самом лучшем на сегодняшний день качестве. Звук на Blu-ray-дисках также превосходит стандартную дорожку 5.1 на DVD. Аудио записывается в формате Dolby TrueHD и DTS Master Audio, а количество каналов увеличено до 7.1. Пока Blu-ray-проигрывателей не так много, но их число растет с каждым месяцем, и уже сейчас есть из чего выбрать. К самым доступным вариантам относятся Samsung BD-P1400 и Sharp BD-HP20RU. С помощью порта Ethernet Samsung можно интегрировать в домашнюю компьютерную сеть. Плеер Panasonic DMP-BD30 EE-K оснащен слотом под карты памяти SD. К топовой категории относится Blu-ray-плеер Pioneer BDP-LX70. Отдельной строкой следует выделить и самый продаваемый нынче источник видео высокой четкости — игровую приставку Sony PlayStation 3. Она отлично показывает кино и в то же время является мощной геймерской станцией.

Цифры в буквах

Обычное ТВ (аналоговый эфирный сигнал) вещает с посредственным разрешением 720 на 576 точек и к тому же имеет ограничения по яркости, цветности и четкости из-за волновых помех. Современному телевизору приходится этот сигнал оцифровывать, а потом раскодировать, поэтому картинка получается поганой. Плюс ко всему у аналогового сигнала чересстрочная, а не прогрессивная развертка. Поэтому, несмотря на обещания корреспондентов некоторых телепередач, “показать все, что скрыто”, с таким сигналом не выйдет. Спутниковый сигнал сам по себе цифровой и, даже если у него тоже разрешение 720 на 576 точек, такое изображение на современных больших ТВ-панелях будет без “снега” и ряби. Развертка здесь прогрессивная. Еще лучше HD-каналы. Разрешение у них 1080i, но бывает разный битрейт, поэтому некоторые выглядят более “пикселеванными”.

Шестеро громких

На современном рынке более 2000 моделей MP3-плееров по цене от 100 до 3 000 грн. Впрочем, при выборе смотришь в первую очередь не на ценник, а на описание возможностей. Одному подавай iPod touch с сенсорным экраном и Wi-Fi-модулем, другому — любой брелок с наушниками, лишь бы музыка громко играла. Мы же решили найти компромисс: отличное звучание плюс набор самых интересных и полезных функций. И вот результат — 6 моделей, каждая из которых имеет цветной LCD-дисплей и не менее 8 Гб встроенной памяти, умеет показывать видео и текстовые файлы, оснащена диктофоном, FM-тюнером и содержит встроенные игры.

Samsung YP-S5 8Gb

Плеер для тех, кто не любит путаться в проводах, — с интерфейсом Bluetooth.

■ Поддержка форматов:

MP3, WMA, AAC, MPEG-4, JPG

■ Максимальное

время работы: 24 ч

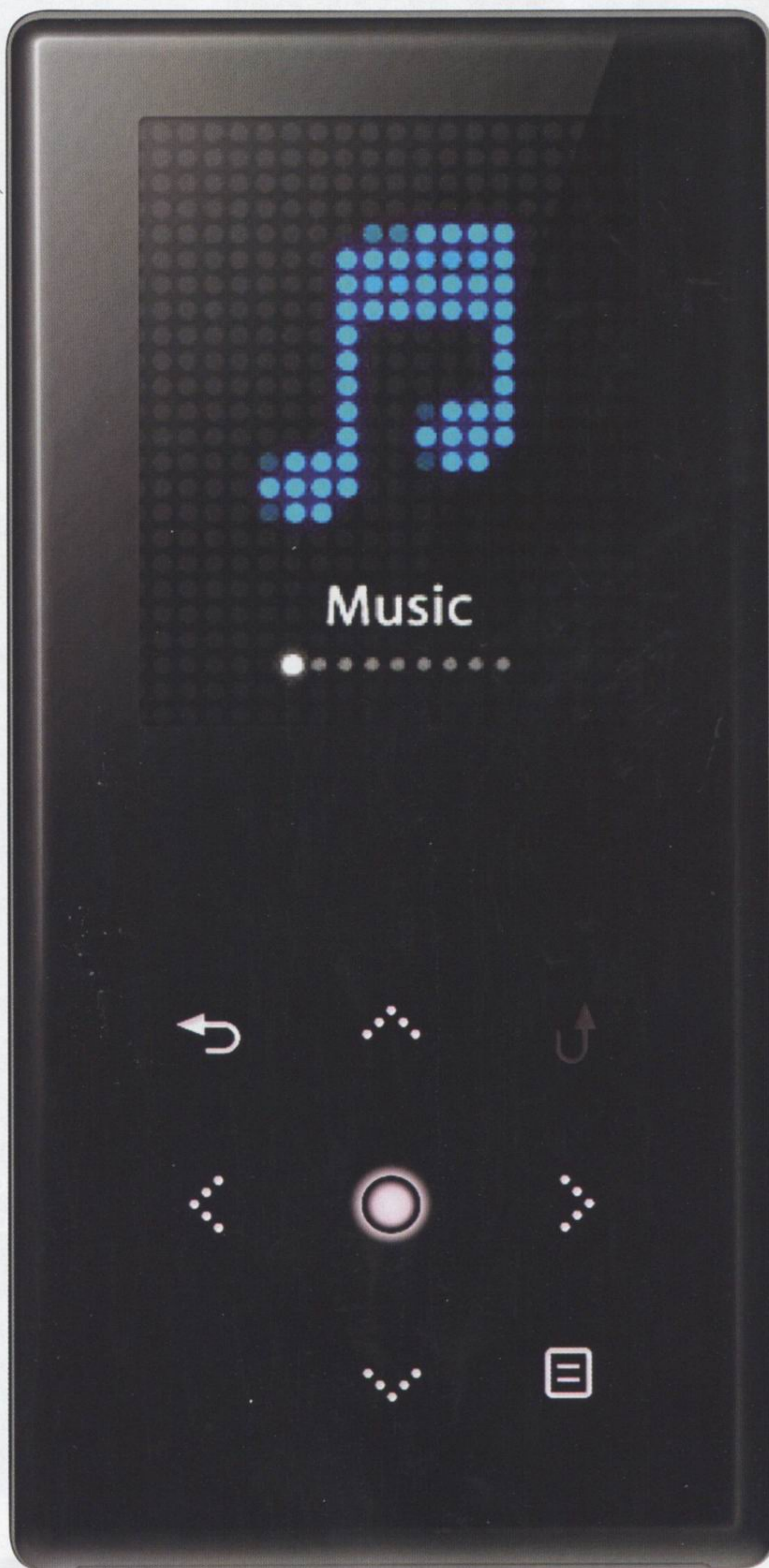
■ Вес: 79 г

■ Диагональ дисплея: 4,6 см

■ Размеры (ШхВхТ):

46,5х95,9х15 мм

■ Цена: 1200 грн.



Ritmix RF-9200 8Gb

Фишка этой модели — мощность. Здесь каждый канал выдает аж 345 MBт!

■ Поддержка форматов:

MP3, WMA, OGG, FLAC, APE, WAV, AVI, MPEG-4, XviD, DivX, GIF, JPG, BMP

■ Максимальное

время работы: 26 ч

■ Вес: 48 г

■ Диагональ дисплея: 6 см

■ Размеры: 78х46х7,3 мм

■ Цена: 750 грн.



Powerman XL850 8 Gb

Выбор экстремала: корпус сделан из ударопрочного металла.

■ Поддержка форматов:

MP3, WMA, OGG, WAV, AVI, GIF, JPG, BMP

■ Максимальное

время работы: 20 ч

■ Вес: 55 г

■ Диагональ дисплея: 6 см

■ Размеры: 47х78х9,6 мм

■ Цена: 900 грн.



Direc MH2320 20Gb

Объем жесткого диска — 20 Гб. Заполнил однажды — слушаешь всю жизнь.

■ **Поддержка форматов:**

MP3, WMA, WMV, ASF, AVI, MPEG-4, XviD, DivX, GIF, JPG, BMP

■ **Максимальное время работы:** 5 ч

■ **Вес:** 150 г

■ **Диагональ дисплея:** 11 см

■ **Размеры:** 74x134x23 мм

■ **Цена:** 1800 грн.



Divox DV-1567 8Gb

Модель для фанатов удобного управления.

Все дело — в сенсорном дисплее.

■ **Поддержка форматов:**

MP3, WMA, FLAC, APE, WAV, WMV, ASF, AVI, MPEG-2, MPEG-4, GIF, JPG, PNG, BMP

■ **Максимальное время работы:** 10 ч

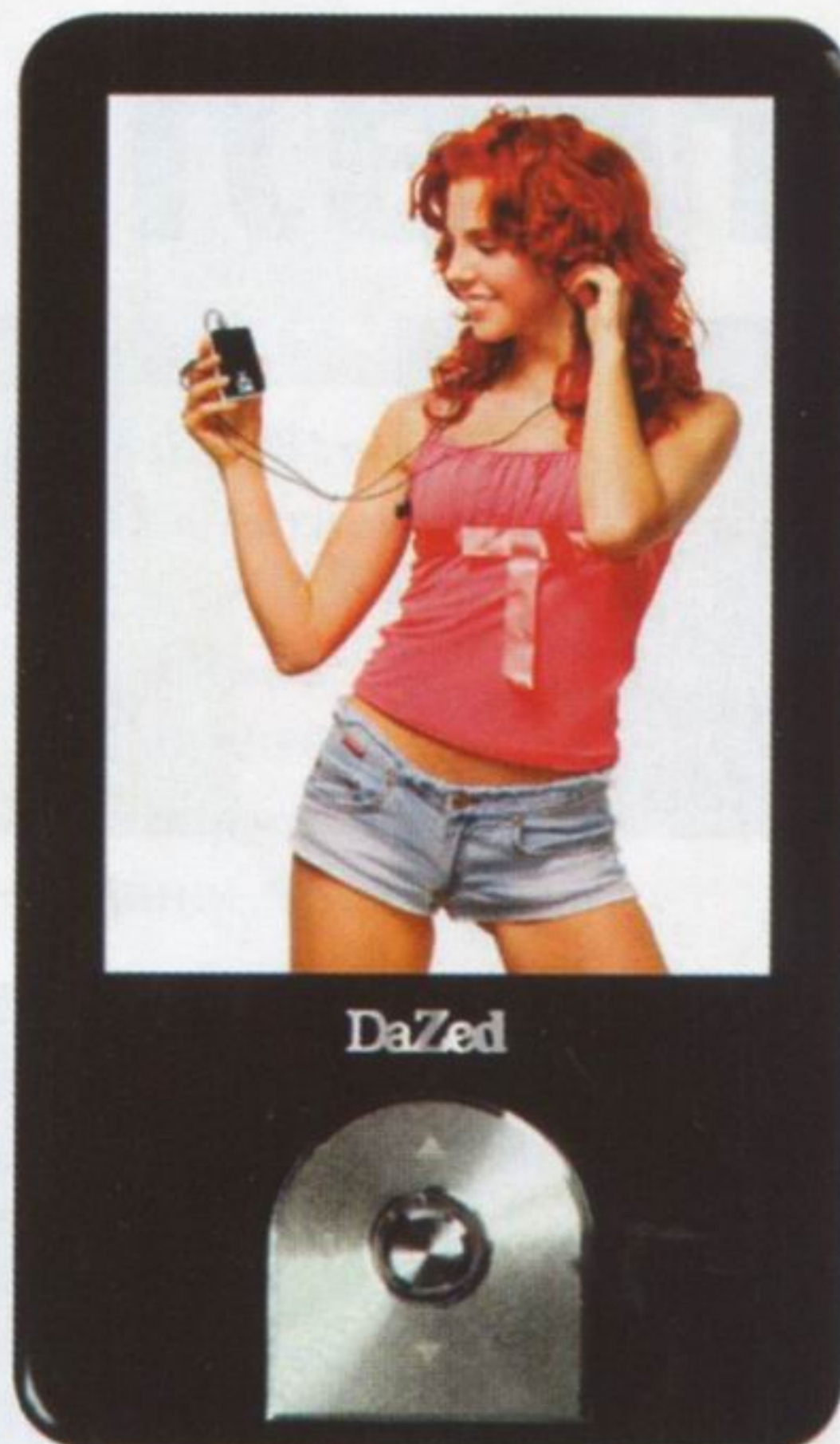
■ **Вес:** 75 г

■ **Диагональ**

дисплея: 7,6 см

■ **Размеры:** 94x51x13 мм

■ **Цена:** 990 грн.



DaZed V67 8Gb

Идеальная модель для авиаперелетов парами: имеет два разъема для наушников.

■ **Поддержка форматов:**

MP3, WMA, WAV, AVI, JPG

■ **Максимальное**

время работы: 9 ч

■ **Вес:** 74 г

■ **Диагональ**

дисплея: 6 см

■ **Размеры:** 47x81x12 мм

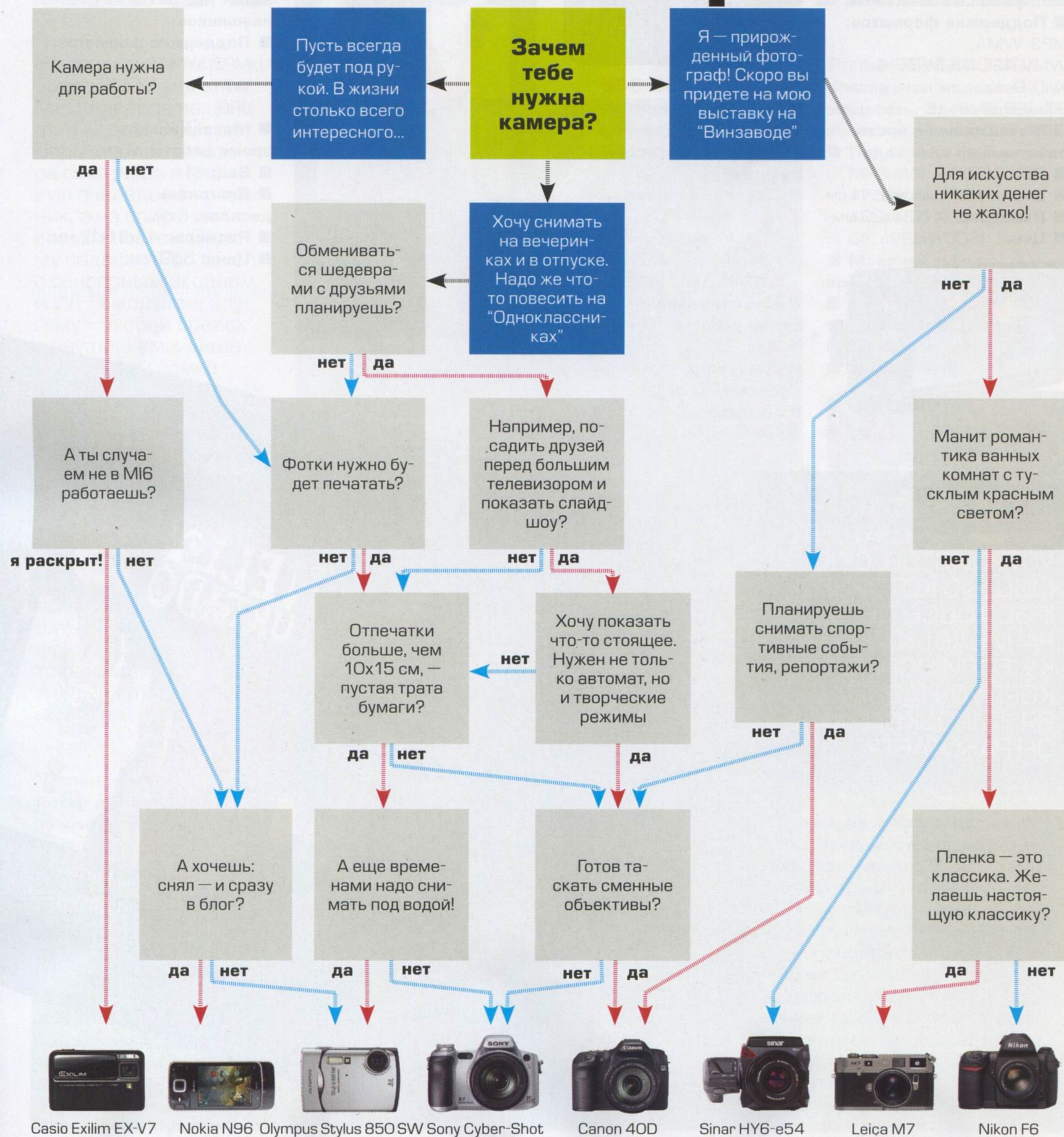
■ **Цена:** 530 грн.

В&О СЛЫШАЛ, ЧТО УСТРОЙСТВО, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО IPOD TOUCH ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ КАРТИНКУ, ЕСЛИ ПОВЕРНУТЬ КОРПУС, НАЗЫВАЕТСЯ "ГИРОСКОП". КАК ОН РАБОТАЕТ?

На самом деле в iPhone (как и в других устройствах, умеющих переворачивать картинку) установлен не гироскоп, а двухкоординатный акселерометр. Если не вдаваться в подробности, можно сказать, что это датчик, который определяет вектор ускорения свободного падения ($g = 9,8 \text{ м/с}^2$), направленного к земле. При повороте прибора меняется его положение относительно вектора, акселерометр это чувствует и дает сигнал процессору, а тот — переворачивает картинку. Обмануть датчик можно лишь в условиях невесомости.



Отдел кадров





Casio Exilim EX-V7

- Эффективных пикселей: 7,2 млн (3072x2304)
- Дисплей: 2,5"
- Вес: 149 г
- Габариты (ШхВхД): 95,5x59,8x25,5 мм
- Цена: 1800 грн.



Nokia N96

- Эффективных пикселей: 5 млн (2592x1944)
- Дисплей: 2,8"
- Вес: 125 г
- Габариты: 55x103x20 мм
- Цена: пока неизвестна



Olympus Stylus 850 SW

- Эффективных пикселей: 8 млн (3248 x 2436)
- Дисплей: 2,5"
- Вес: 136 г
- Габариты: 93,6x61x21,3
- Цена: 1400 грн.



Sony Cyber-Shot DSC-H50

- Эффективных пикселей: 9,1 млн (3456x2592)
- Дисплей: 3"
- Вес: 547 г
- Габариты: 81x86x116 мм
- Цена: 2250 грн.



Canon 40D

- Пропуск в мир профессиональной цифровой фотографии
- Эффективных пикселей: 10,1 млн (3888x2592)
- Дисплей: 3"
- Вес: 822 г
- Габариты: 108x74x146 мм
- Цена: 6000 грн.



Sinar HY6-e54

- Бескомпромиссное качество за абсолютно неральные деньги
- Эффективных пикселей: 22 млн (6668x4992)
- Дисплей: 3"
- Вес: 2100 г
- Габариты: 157x112x210 мм
- Цена: 270 000 грн.



Leica M7

- Легендарная камера, славится тем, что выдает отличные кадры даже в тяжелых условиях съемки с плохим освещением
- Вес: 610 г
- Габариты: 138x79,5x38 мм
- Цена: 17 000 грн.



Nikon F6

- Один из лучших пленочных фотоаппаратов. Топ-модель среди традиционных камер Nikon
- Дисплей: нет
- Вес: 975 г
- Габариты: 119x78,5x157 мм
- Цена: 9000 грн.

СДАТЬ НА ХРАНЕНИЕ

БУДЕТ ЛИ ЖИЗНЬ ТВОЕГО СНИМКА ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ, ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ГДЕ ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ ЕГО ХРАНИТЬ.

Пленка

На упаковках некоторых своих пленок Kodak писал, что негативы сохранятся 100 лет. Другое дело, что отснятую пленку хорошо бы в течение 3-5 месяцев проявить. Потом с серебром, входящим в светочувствительный слой пленки, происходит что-то химически неприятное и качество

цветопередачи падает. Пленка — очень долговечное хранилище для фоток, правда, друзья вряд ли по достоинству оценят твоё мастерство, рассматривая негативы.

Отпечаток

Время жизни фотографий зависит от кучи факторов. Конечно, фото, полученное в результате химических процессов (то самое, что висело на прищепке в ванной под тусклой красной лампой), долговечнее отпечатка со струйного принтера. Твой старый семейный альбом тому пример: фотки полувековой давности выглядят вполне прилично.

Жесткий диск

Специалисты Google — уж у них-то полно "винчестеров" — меняют жесткие диски раз в пять лет. По их мнению, критическими являются первые шесть месяцев: если за это время неполадок не вы-

явлено, можно уверенно говорить, что диск прослужит минимум 4 года.

CD/DVD

В каком-то смысле схож с фотографией — информация так же записывается на светочувствительном материале, который может со временем терять свои первоначальные свойства. Поэтому профи рекомендуют делать копии каждые два года.

Флешка

Производители измеряют продолжительность жизни флешек не часами, а циклами записи — около 100 000. При этом пользователи настоятельно рекомендуют не работать с файлами (фотками) прямо с флешек, что значительно сокращает срок работы, а переписывать их на компьютер. Ну и конечно, не оставляй флешку на ночь один на один с сильным магнитом!

Джентльменские наборы

Несколько номеров назад мы рассказали, как сделать из компьютера аквариум. Но совсем упустили из виду, что тебе еще нужно на чем-то работать. Исправляем ошибку: вот три комплекта техники, которые облегчат жизнь путешественнику, экстремалу и бизнесмену.

Bose QuietComfort 3 — это наушники с микрофоном, который постоянно следит за шумом вокруг и гасит его, добавляя в музыку шум в противофазе к внешнему. В итоге кажется, что ты слушаешь музыку в тишине. Эта технология была создана для летчиков, чтобы те всегда слышали голоса диспетчеров.

■ Цена: 3 300 грн.



Процессор: Intel Core 2 Duo 1,6 ГГц

Память: 2 Гб

Экран: 13,3"

Жесткий диск: 80 Гб

Размеры: 32,5x22,1x1,94 см

Вес: 1,36 кг

В комплекте: Bluetooth, iSight Camera, Micro-DVI, USB 2.0, Wi-Fi

Цена: от 10 400 грн.

ВЫБОР ПУТЕШЕСТВЕННИКА

MacBook Air

Назвался Air'ом — полезай в самолет. Мы протестировали новинку Apple на международных рейсах. Основных впечатлений два. Сам ты наличие Air в сумке не замечаешь — он не толще этого номера МН. Зато вне сумки он действует как бюст Памелы Андерсон: соседи косятся, стюарды перешептываются. Начинаются просьбы потрогать... Работает Air бесшумно и почти не греется. Яркий экран, подсветка клавиатуры, мультифункциональный тач-пад и уже стандартные Bluetooth, Wi-Fi, встроенная камера — почти все, что нужно. Для полного счастья не хватает только мелочей.

На ноутбуке работаешь в самых разных условиях, например, в душном поезде или на заднем сиденье машины. Targus USB Notebook Light/Fan — это вентилятор и фонарь в одном флаконе, размер которого не больше зубной щетки. Возьми его с собой — вроде бы бесполезная штука, но иногда очень выручает.

■ Цена: 210 грн.



Shiny Sleeve от Wrappers — пыле- и водозащитный чехол для MacBook Air. Сохраняет алюминиевый корпус в девственном состоянии. Только смотри сам от Air'a не пострадай: некоторые уже умудрились порезаться тонким краем этого ноутбука, а в инете даже есть видео, где им режут хлеб.

■ Цена: 230 грн.

Диски — вчерашний день. Да, да, и DVD тоже. Подешевевшая флеш-память удобнее, компактнее, а в испытаниях на прочность и устойчивость к царапинам вообще не оставляет DVD никаких шансов. Не трать 1800 грн. на родной "яблочный" внешний DVD-рекордер — информацию будешь передавать на флешках, ну а для резервного хранения данных можешь использовать свой старый жесткий диск. USB 2.0-переходник IMONO HI-2503 "подружит" твой ноут с картами памяти CF и жесткими дисками (SATA и IDE).

■ Цена: 240 грн.



ВЫБОР ЭКСТРЕМАЛА

Panasonic Toughbook CF-U1

Panasonic Toughbook уже стал культовой моделью. Например, дизайнеры Honda признаются, что на создание модели Pilot их вдохновил именно этот brutальный ноутбук. Последняя версия Toughbook — это компактный CF-U1. Его можно хранить в бачке унитаза и вынимать, только когда не на чем выпрямлять гвозди — Toughbook не удивится. Если ты начинаешь чтение нашего журнала с рубрики “Экстрим”, лучшего компаньона не найти. Особенно радует, что выносливость распространяется и на батарею, которая, как обещает производитель, способна продержаться до 9 часов.



Встроенная клавиатура CF-U1 удобна, когда ты сидишь на вершине горы или записываешь свои ощущения непосредственно во время дайвинга с акулами, но в мирное время быстрее печатать на клавише привычного размера. Походный вариант — нейлоновая беспроводная клавиатура Fabric Keyboard. На двух пальчиковых батарейках она продержится 10 часов, после чего ее можно просто свернуть в трубочку и засунуть в карман.

■ Цена: 560 грн.

Если цель путешествия далека от цивилизации, придется позаботиться о запасе еды, воды и электричества. Внешняя батарея Prestigio Power Bank 501 — по сути, переносная розетка. Запаса тока в ней хватит на 4 часа работы ноутбука или 70 часов работы мобильного телефона.

■ Цена: 700 грн.



Нам нравится, что жесткий диск Toughbook заменил SSD-накопитель, но совершенно не нравится объем его памяти — от 16 до 32 Гб. Лучше записать дополнительную флешкой, причем купи самую вместительную. Pretec уже начал выпуск CF-карточек на 48 Гб, вот-вот в продаже должны появиться и USB-флешки i-Disk Touch S660 Databank такой же емкости. Причем откроется доступ к данным на ней только хозяину: флешка оснащена системой распознавания отпечатков пальцев.

■ Цена на момент сдачи номера неизвестна

Чем занять батарею CF-U1 на все 9 заявленных часов работы? Писать электронные письма — скучно, сидеть на “Одноклассниках” — глупо, перелистывать порностранички — устанет рука. В экстремальных условиях энергию ноутбука лучше пустить в более полезное русло. Например, прибор под названием Cool It USB Beverage Chiller, питаемый от USB, может охлаждать стакан с напитком до 7°C.

■ Цена: 150 грн.



Процессор: Intel Core 2 Duo серии 9000 и 8000

Память: до 8 Гб

Экран: 14,1"

Жесткий диск: 250 Гб

Размеры: 33x24x3 см

Вес: 2,2 кг

В комплекте: Bluetooth 2.0, Wi-Fi

Цена: от 45 000 руб.



НАБОР БИЗНЕСМЕНА

HP EliteBook 6930p

Людям без ВП и ЖП, с хорошими IQ и ЗП полагается ноутбук HP. Самый крутой, из серии EliteBook. Его корпус защищен от царапин, а клавиатура — от пролитого кофе. От более серьезных потрясений спасет шасси из магниевого сплава. Так что, если акции упали, можно стукнуть по клавиатуре, а то и в сердцах захлопнуть крышку 14,1-дюймового экрана — EliteBook переживет. Трудооголиков порадует то, что с батареей повышенной емкости этот ноут способен 15 часов трудиться без перерыва на обед. Нравится? Запомни — HP EliteBook 6930p. И не забудь набрать к нему в штат эту четверку подчиненных.

Если нет необходимости тащить с собой большой Elite, переписи всю нужную информацию на портативный. Жесткий диск My Passport Elite от Western Digital вне зависимости от выбранного тобой цвета (серый, синий, коричневый и красный) вместит 320 Гб важнейших документов. Например, 91 400 фотографий, 80 000 песен или 140 часов видео в DVD-качестве.

■ **Цена: 900 грн.**



Кроме 90-60-90 у секретарши должны быть и другие показатели, например, скорость компьютерного набора текста. Проверить ее можно с помощью специального устройства. USB Speedometer покажет как количество слов, набранных в минуту, так и дневной "пробег". Стрелка "ляжет" при показателе 260 слов в минуту — если девушка печатает с такой скоростью, перед тобой киборг.

■ **Цена: 450 грн.**

Принтеры Epson B-300 и Epson B-500DN, как и бизнесмены, следят за ценами на бумаги. Они играют на понижение, гарантируя, что печать документов будет всегда максимально дешевой. Новая технология Micro Piezo позволила снизить цену страницы цветного отпечатка до уровня цены черно-белого. Так что теперь даже черновики можно печатать в цвете. Скорость — 33 стр./мин, при этом первая страница появится на свет уже через 3 секунды после нажатия на клавишу.

■ **Цена: от 2000 грн.**



Держи ноги в тепле, а ноутбук — в холоде. Придерживаться этого правила поможет новинка от Enermax Technology Corporation. Алюминиевая подставка под ноутбук Aeolus CPO01-B с огромным вентилятором (размах лопастей 22 см) снизит температуру компьютера на 22°. Питается Aeolus CPO01-B от USB и позволяет выбирать скорость между 650 и 850 оборотами в минуту. Говорят, после бурного вечера можно положить голову на эту подставку и через 5-10 минут похмелье сдует.

■ **Цена: 350 грн.**

Выходят на замену

Присмотрись к окружающим тебя электроприборам. Некоторые из них наверняка уже заслужили переезд на дачу, а другие приговорены к свалке. Вот техника, готовая в любой момент сменить стариков на рабочих постах.

Плеер

Компания Creative утверждает, что решила проблему цифровых аудиоформатов. Новая технология X-Fi Crystalizer восстановит пиковые высокие и низкие частоты, "отрезанные" при переводе звука в MP3, WMA и AAC. В итоге сжатые аудиоформаты звучат лучше, чем когда бы то ни было. Из других приятных особенностей плеера ZEN X-Fi обрати внимание на гнездо для карточек SD и возможность беспроводной работы в домашней сети Wi-Fi.

Цена: от 1000 грн.

■ www.creative.com

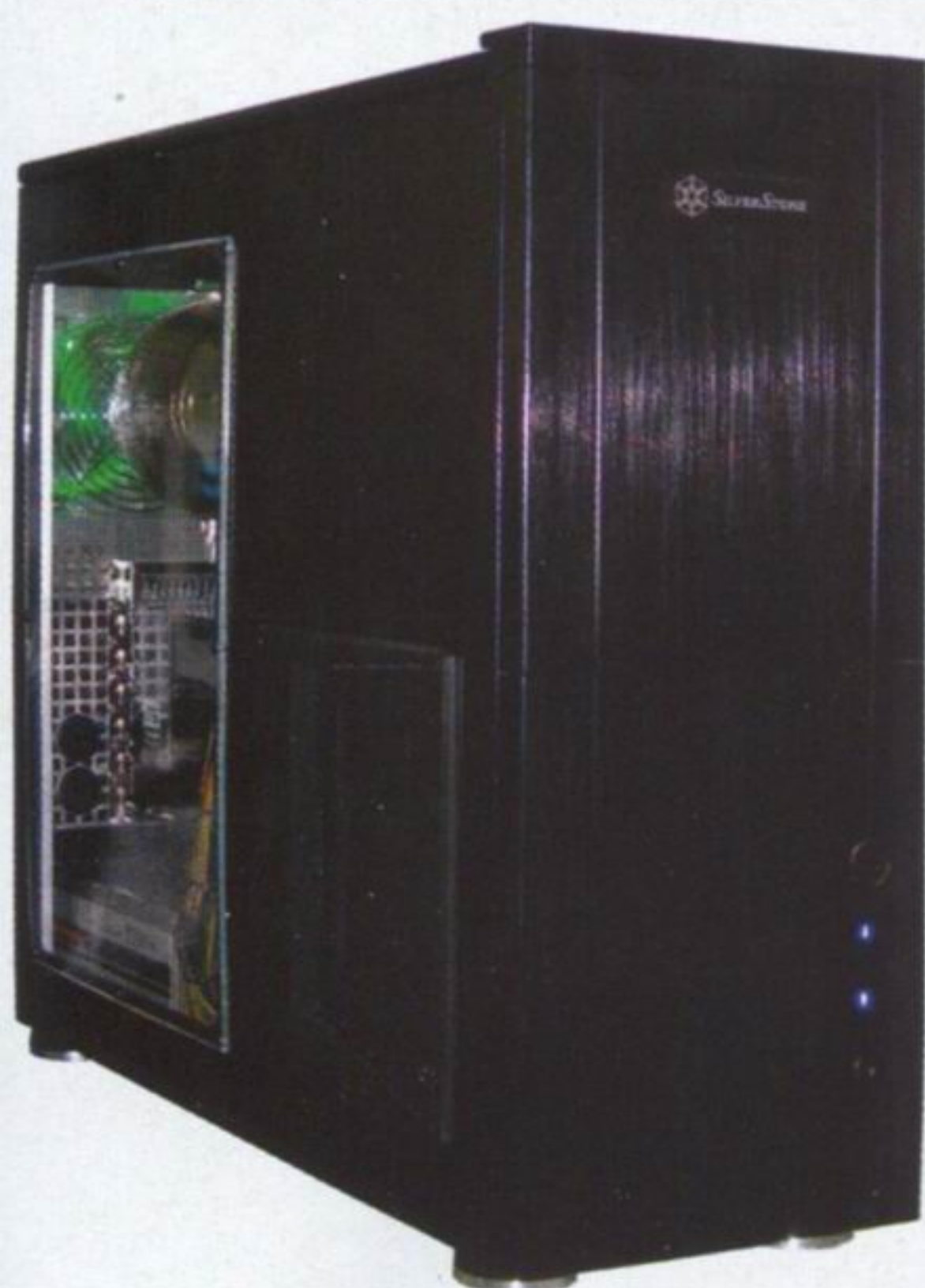


Компьютер

Meijin Extreme 3-Way SLI — это процессор Intel Core 2 Extreme QX9770 3,2 Гц с частотой системной шины 1600 МГц, три видеокарты NVIDIA GeForce GTX280, 8 Гб оперативной памяти и встроенный BD-RW, читающий и пишущий Blu-Ray, DVD- и CD-диски. В каждом таком компьютере 720 графических процессорных ядра. Короче, об апгрейде думать придется не скоро.

Цена: 28000 грн.

■ www.meijin.com



Мультимедиа для машины

Ты можешь купить навигатор, магнитола, Hands Free и DVD-плеер, потратить кучу денег, опутать проводами весь салон и окончательно запутаться в настройках. А можешь приобрести всего одно устройство — Pioneer AVIC-F900BT и решить все эти проблемы сразу. Большой сенсорный экран 5,8 дюйма, карты 33 стран, воспроизведение видео, совместимость с iPod, Bluetooth и возможность подключения камеры заднего вида и двух экранов, встраиваемых в подголовники передних сидений.

Цена: 4500 грн.

■ www.pioneerelectronics.com

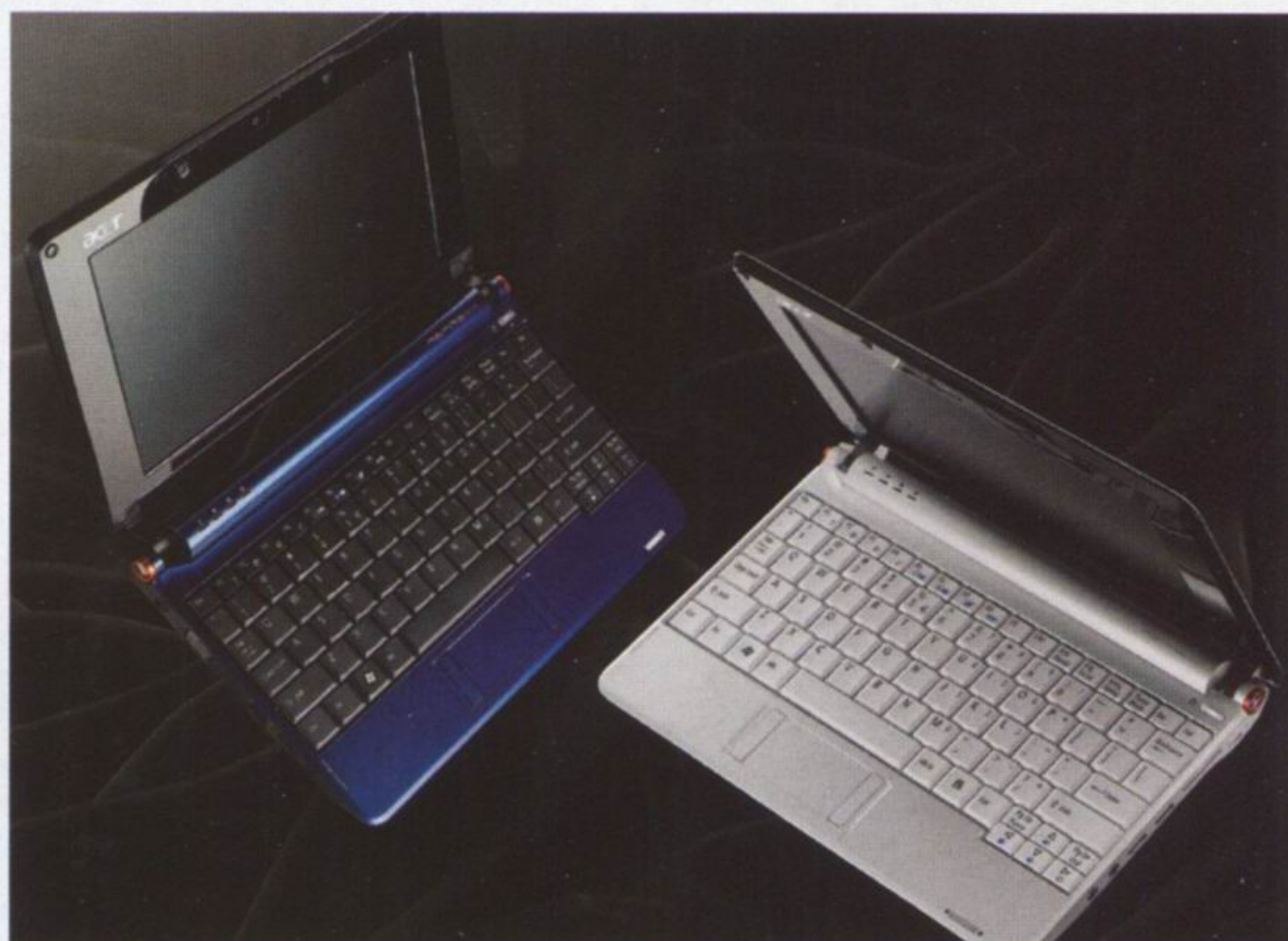
Бюджетный ноутбук

Цены на ноуты стремительно пошли вниз. Точнее, на рынке зародился целый подвид дешевых моделей с приличной производительностью. Офис и Интернет будут на них просто летать, при том что ни весом, ни ценой такая машина не отяготит владельца. Aspire One — это процессор Intel Atom N270 1,6 ГГц, 8,9-дюймовый дисплей

(1024x600 пикселей), 1 Гб оперативной памяти, Wi-Fi, встроенная веб-камера и 6 часов работы. Если нужна совсем легкая модель — бери версию с флеш-памятью на 8 Гб, если же хочешь сэкономить — покупай Aspire One с обычным жестким диском на 80 Гб. Первый весит 995 г, второй — 1,26 кг.

Цена: от 2 000 грн.

■ www.acer.com





Гриль

Лучшие осенние шашлыки будут у обладателя Electrolux Island BBQ. Барная стойка из тика наверняка придется по душе твоим друзьям, тем более что под ней в корпусе из нержавеющей стали могут храниться охлажденные напитки. Готовить можно на открытом или закрытом гриле, а также на варочной поверхности Terraп Yaki, идеально подходящей для обжаривания овощей. Питается Island BBQ размещенный в корпусе 10-12-килограммовый баллон газа. Внешность этого гриля отмечена наградами Reddot Design Award и iF Product Design Award.

Цена: 28 800 грн.

■ www.electrolux.com



Видеокамера

Перед тобой орудие мести родственникам, которые заставляли тебя смотреть записи со своих свадеб и заграникомандировок. JVC GZ-HD40 — это камера со 120-гиговым жестким диском, на который даже в Full HD-качестве (1920x1080) можно записать 50 часов видео. Пусть теперь они посмотрят твой отчет о поездке на дачу — фильм длиной двое суток + 2-часовой бонус о создании этого шедевра. Кстати, JVC GZ-HD40 — единственная в мире камера, способная записывать видео как в несжатом формате Full HD MPEG-2, так и в более компактном варианте того же Full HD — AVC HD. **Цена: 8300 грн.**

■ www.jvc.com

Пароварка

Техника Miele серии G5000 получила премию iF за лучший дизайн. Пароварка DG 5080 возьмет на себя заботу о твоём питании и даже выпечет домашний хлеб — нужно только нажать на соответствующую иконку на сенсорном экране. Титановое напыление выбрали не только для красоты, но и потому, что такое покрытие меньше пачкается. **Цена: 17 300 грн.**

■ www.miele.com



Соковыжималка

Поздравляем! Нанотехнологии уже дошли и до соковыжималок. Вот, к примеру, корпус соковыжималки Philips HR1865 сделан из анодированного алюминия — материала с очень высокими антикоррозийными свойствами. Это значит, что пить свежавыжатый сок теперь можно сутки напролет и он никогда не начнет отдавать ржавчиной. Отжимать сок с Philips HR1865 проще простого: уникальный микрофильтр, выжимающий мякоть до последней капли, мощный семисотваттный двигатель и двухлитровый контейнер для мякоти. С Philips HR1865 ты получишь максимум сока и минимум проблем. Тебе остается только забрасывать в соковыжималку фрукты, переливать сок в стильный полторалитровый кувшин и подавать гостям. А отбоя от гостей у тебя не будет!

Цена: 1349 грн.

■ <http://philips.ua>



Газонокосилка

Газонокосилки с колесами капризные, как легковые машины: им подавай ровные газоны с травой не выше 10 см. Лучше возьми внедорожный вариант Husqvarna 143R II. Эта бензокоса с двигателем мощностью 1,9 л.с. быстро придаст вид обжитого даже давно заброшенному участку. Если же за время запустения там

успела вырасти не только трава, но и кусты или даже небольшие деревья — смени катушку с леской на нож. Удобный жилет, к которому крепится косилка, возьмет на себя часть ее веса, ну а возможность дозировать газ позволит аккуратно «побрить» даже самые сложные участки. **Цена: 2700 грн.**

■ www.husqvarna.com

Посудомоечная машина

Ardo DWI 60 ES рассчитана на 12 комплектов посуды, так что, если ты живешь один и дома только завтракаешь, включать ее придется раз в 12 дней. Ну а чтобы не пришлось знакомиться с соседями снизу, у этой посудомоечной машины есть система против протечек «Аквастоп». Даже если у работающей машины кто-то откроет дверцу, предохранительный механизм специальной системы безопасности выключит ее. Что касается габаритов, то DWI 60 ES легко впишется даже в малогабаритную кухню (высота — 82 см, ширина — 59,6 см, глубина — 55 см.) **Цена: 2000 грн.**

■ www.ardo.it



Духовка

Талант Pininfarina — облекать технически совершенные вещи в подходящие корпуса. Вот уже несколько лет итальянские дизайнеры совместно с Gorenje выпускают элитную домашнюю технику: сначала серебряную, теперь — черную. Gorenje Pininfarina Black — это контраст черных корпусов и белых сенсорных экранов, прямых углов и плавных линий ручек. Лучше, конечно, купить полный комплект техники для кухни, но начать можно и со встраиваемой независимой духовки B 2000 P2B.

Цена: 5200 грн.

■ www.gorenje.com



Стиральная машина

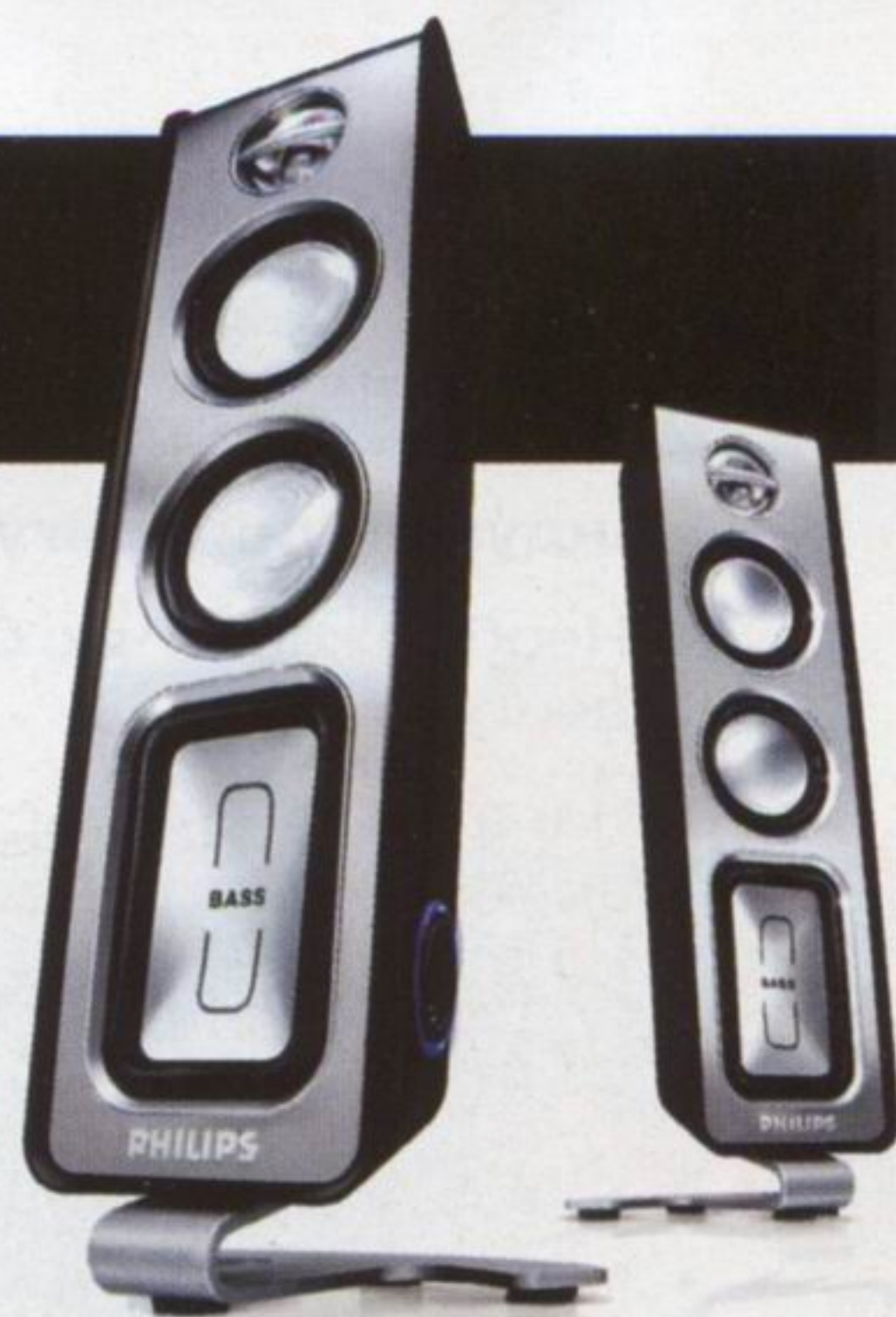
Стирать белье можно и паром. Преимуществ много, основные — удаление не только грязи, но и вредных бактерий, а также экономия воды и электроэнергии. Кроме того, благодаря системе Direct Drive вращение барабана происходит с минимумом вибраций, а значит, даже в режиме сушки стиральные машины LG не создают шума. Твоей подруге наверняка понравится дизайн LG серии Art Flower — запарить такую стиралку в кладовой точно не стоит. **Цена: 7200 грн.**

■ www.lge.com



Портативный DVD

Науке известно всего два способа скрасить долгую дорогу – приятная попутчица или хороший фильм. Попутчица, конечно, лучше, но заранее предугадать, кто окажется в соседнем кресле самолета, невозможно, поэтому лучше всегда иметь при себе второй вариант. У DVD-плеера Nexx NDV-9300 достаточно компактные размеры, чтобы он не занял много места в багаже, удобный дизайн (9-дюймовый экран поворачивается на 180°) и широкий спектр поддерживаемых форматов (DVD, MPEG4, Audio CD, MP3). Отдельное удобство – специальная сумка-крепление на подголовник кресла впереди сидящего. **Цена: 1100 грн.**
■ www.nexxdigital.ru



Настольная Hi-Fi-акустика

Два небольших алюминиевых динамика на твоём рабочем столе наведут много шума в офисе. Hi-Fi-акустика Philips MMS321 сделана по технологии DBB – динамическое усиление нижних частот обеспечит хорошие басы на любой громкости без хрипов и дребезжания. Качественные динамики и сабвуфер озвучат MP3-плеер, компьютер, телевизор, DVD – любой источник звука. **Цена: 600 грн.**
■ <http://philips.ua>



Термофильтр

Экспресс-фильтр Quick&Hot от Tefal отфильтрует, а потом за 3 сек. нагреет воду. Если тебе и без него жарко, одно нажатие кнопки – и в стакан льется чистая холодная вода. Даже трудно представить, сколько твоего времени сэкономит эта штука за год. **Цена: 600 грн.**
■ www.tefal.com

Плита

Если пришла пора менять технику на кухне, закажи Zanussi Retro. Эта встраиваемая техника выглядит очень стильно как в черном, так и белом исполнении. Естественно, за ретро-дизайном прячутся самые современные технологии. Так, духовой шкаф, кроме функций нагрева и выпекания, оснащен грилем и даже вертелом. **Варочная поверхность ZGF 646 CTN – 1500 грн., духовой шкаф ZOB 282 NC – 2 600 грн.**
■ www.zanussi.com



Утюг

Гладильная система Delonghi VVX 2200 круче любого утюга: цифровой дисплей точно показывает температуру и выбранный режим плюс имеется отдельная емкость с водой для парообразования. Так что, даже если ты собрался перегладить весь гардероб, доливать воду придется крайне редко. А еще такая конструкция создает более мощную струю пара – гладить можно без гладильной доски, не снимая рубашку с вешалки. **Цена: 1800 грн.**
■ www.delonghi.com



ПОЕЗДКА В ЦЕНТР

Красота — одна из немногих вещей, которые можно увидеть не только глазами, но и сердцем. Иногда она отражается в зеркале, а иногда — на лице, озаренном улыбкой. Для каждого из нас красота — это что-то особенное и неповторимое. Она индивидуальна, удивительна и многогранна, как и сама жизнь.

Делая покупки, я всегда смотрю на то, как оформлен товар. Могу купить вещь только потому, что мне понравилась упаковка. Жена называет меня “дитя дизайна”. Моя зависимость прошла в течение двух дней. После посещения исследовательского центра Beiersdorf, в котором, кроме всего прочего, проходят тесты продукции торговой марки **NIVEA**, я понял, что не все то золото, что блестит.

Наверняка каждый сможет вспомнить синюю железную баночку с надписью NIVEA в косметичке у своей мамы или бабушки. Это самый продаваемый крем в мире. Именно с него в 1910 году в Гамбурге началась история концерна Beiersdorf — самой крупной компании в Европе, в распоряжении которой находится ультрасовременный исследовательский центр, открытый в 2004 году. На площади шестнадцать тысяч “квадратов” работают более ста пятидесяти дерматологов, косметологов, фармакологов и химиков. Именно здесь проходят исследования структуры и функций кожи, а также разрабатываются формулы для создания новых косметических средств. Здесь же находится центр тестирования готовой продукции и отдельных ее ингредиентов, оснащенный самым современным оборудованием.



Прежде чем продукты NIVEA попадают на полки магазинов, их компоненты тщательно проверяются на дерматологическую и токсикологическую безопасность. Особенный акцент при выборе сырья делается на его экологической чистоте. Уже готовые продукты обязательно проверяют на аллергическую реакцию кожи.

Всех интересует, можно ли верить рекламным роликам компании? С пеной у рта могу утверждать — да. В исследовательском центре Beiersdorf проводят более двухсот исследований в год. Тестирование подразумевает использование продукта в домашних условиях в течение двух-трех недель без этикетки одним добровольцем. В это же время он пользуется продуктами других торговых марок. За год тестируется около восьмидесяти тысяч препаратов торговой марки NIVEA.

Вот такой долгий путь нужно пройти баночке с кремом, чтобы попасть на полку магазина. В следующий раз, покупая крем для бритья или лосьон для загара, не смотри на яркую и кричащую упаковку, будь рационален, не торопись и еще раз подумай о своем выборе. ■

ГОТОВЬСЯ К МЕЖДУНАРОДНОМУ ЖЕНСКОМУ ДНЮ СЕЙЧАС

Задумался, что подарить своей девушке? Подари ей возможность посетить NIVEA Haus — SPA-центр в Гамбурге. Там представлены более пятисот косметических средств NIVEA, а также целый ряд уникальных wellness-процедур. Все три этажа SPA-центра максимально точно передают концепцию NIVEA Haus, которая получила название Wellness Break. На первом этаже центра проводятся косметические процедуры и все желающие могут окунуться в расслабляющую морскую атмосферу лаунж-кафе. На втором этаже, получившем название “Небо”, проводятся исследования состояния кожи и волос. На этаже “Море” посетителям предлагают различные виды массажа и ухаживающих процедур. NIVEA Haus является одним из самых популярных центров здоровья и красоты не только в Гамбурге, но и во всей Европе. Именно здесь миллионы женщин со всего мира меняют свое представление о красоте.





ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРИБОР

Швейцарская компания **Bell & Ross** делает часы специально для тех, кто в детстве очень хотел стать летчиком или подводником: все инструменты для измерения времени, выпущенные Bell & Ross, визуально напоминают приборы, встроенные в приборные панели самолетов или подводных лодок. Хотя по сложности BR01 Tourbillon Instrument превосходит любой измерительный прибор. Tourbillon Instrument показывает не только время, но и оснащен индикатором точности, сигнализирующим об отставании или, наоборот, о том, что часы начали спешить, и индикатором запаса хода. Последний наиболее полезен, потому что эти часы нужно заводить раз в пять дней – так редко, что об этой обязанности можно и забыть.

Диаметр корпуса этого измерительного прибора огромен – 46 мм. Корпус сделан из химически инертного металла – неаллергенного титана с покрытием против царапин. Даже у настоящих пилотов таких эксклюзивных приборов не было!

СВОЯ ИГРА

Givenchy выпустила новый аромат с древесными нотами Play, который запросто можно спутать с музыкальным воспроизводящим устройством, потому что флакон, в который заливают Play, сделан в форме МРЗ-плеера. Зато Джастина Тимберлейка, ставшего лицом этого парфюма, спутать с кем-то невозможно.



ПОЙДУ ПРОЙДУСЬ

Downtown – это не только деловая часть города, но и модель обуви из новой коллекции **ECCO** осень-зима 2008/2009. ECCO Downtown отличается великолепными материалами: сверху – сочетание промасленной замши, кожи, кракелюрной сетки и ткани. Снизу – однокомпонентная полиуретановая подошва, которая по своей гибкости превосходит стопу человека. Внутри туфли имеют стельку, принимающую форму свода стопы владельца, и систему циркуляции воздуха и поглощения влаги. ECCO Downtown – самое комфортное место на земле. Покупай в фирменных магазинах ECCO и сети ИНТЕРТОП.



ПРЕКРАСНЫЕ ПАРЫ

Нет на свете более подходящей для делового мужчины пары обуви, чем пара "оксфордов" из коллекции **GERARDO FOSSATI** осень-зима 2008/09. Выбирать есть из чего: "оксфорд" с отрезным носком — наиболее формальная бизнес-модель для официальных мероприятий, или повседневная бизнес-модель — классический "оксфорд" со швом, украшенным перфорацией. Остальные модели коллекции разнообразны по внешнему виду, но не выходят за рамки делового стиля. Вся обувь, как всегда, сделана вручную из эксклюзивных сортов телячьей кожи.



ПРОТРИ ЗЕРКАЛО ДУШИ

Если ты целый день палишься в монитор, то кожа под твоими глазами теряет тонус, отвисает и ты становишься похожим на сербернара. Чтобы избавить тебя от этой проблемы, **Biotherm Homme** выпустил **HIGH RECHARGE YEUX** — холодную сыворотку от усталости для кожи под глазами. Упакованный во флакон, напоминающий батарейку, этот концентрат моментально расслабляет кожу под глазами и придает ей отдохнувший вид.



НАЖМИ НА КНОПКУ — ПОЛУЧИШЬ РЕЗУЛЬТАТ

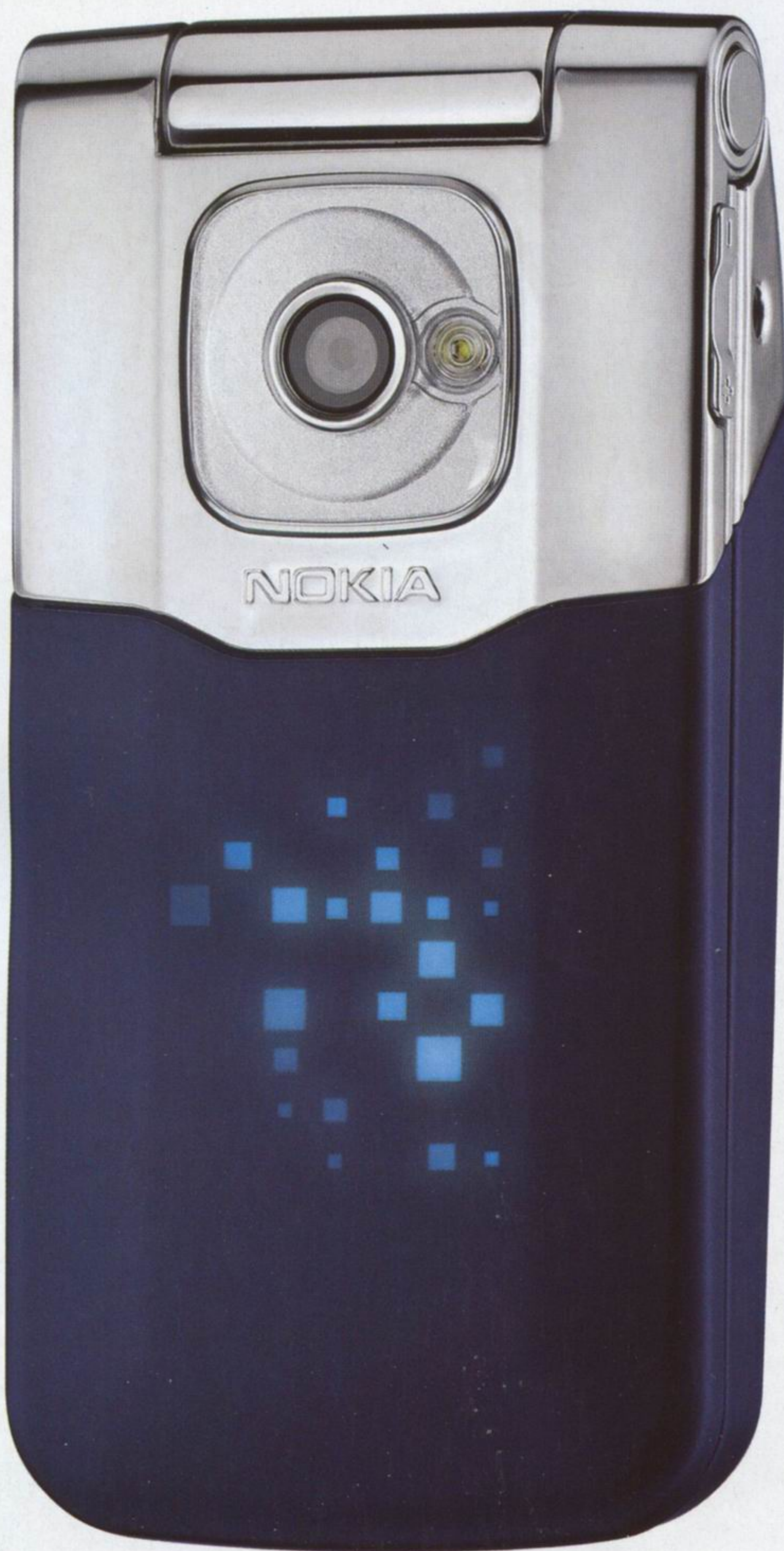
Любителям заправиться чашечкой хорошего кофе жить без кофеварки никак нельзя. Специально для тех, кто уже устал по несколько раз в день бегать в кофейню, **Delonghi** придумала кофейную машину нового поколения — **PrimaDonna built-in**.

Все, что тебе нужно, — это нажать кнопку, и **PrimaDonna** приготовит по твоему желанию эспresso, капучино, кофе-лате и латемакьято. Большой неоновый дисплей сообщает о всех этапах процесса: нужно ли долить воды, пора ли выбрасывать жмых, провести очистку от накипи и т. д. В общем, сидишь ты дома и кофе у тебя хоть залейся. Выходит, жизнь удалась!

ГЛАЗ НЕ ОТОРВАТЬ

В вопросе персональной видеокommunikации хороший монитор — это уже полдела. **Samsung SyncMaster 2263UW** со встроенной веб-камерой, стереомикрофоном и динамиками, спрятанными в роскошный глянцевый корпус, подойдет как нельзя лучше: малое время отклика (5 мс) и высокая динамическая контрастность (8000:1) обеспечат высокую насыщенность и четкость изображения при просмотре мультимедийных материалов.





ХОЧЕТСЯ НОВЕНЬКОГО

Правила этикета нужно срочно переписывать! Надевать одну рубашку два дня подряд считается неприличным, а мозолить глаза себе и окружающим одним мобильным телефоном, выходит, можно? Для того чтобы твой мобильник не надоел в первую очередь тебе самому, компания **Nokia** выпустила новый модельный ряд телефонов, которые меняют свою внешность с помощью сменных панелей оригинальных оттенков и деталей, выполненных на заказ. Первые четыре устройства линейки Supernova – Nokia 7610, 7510, 7310 и 7210 – это возможность менять облик своего телефона так же часто, как и рубашку, плюс камера, плеер и еще куча наворотов.



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Любимым занятием маленького Франка Мюллера было разбирать на запчасти часы. До последнего винтика! А потом собирать обратно. Сегодня он сам выпускает часы и снабжает их огромным количеством ноу-хау. Самая свежая коллекция Франка Мюллера **Conquistador** посвящена эпохе великих географических открытий. Тогда любое событие было значимо. Именно эта мысль, по мнению создателя коллекции, должна возникать, когда смотришь на массивный квадратный корпус этих хронографов, представленных в стали, желтом и розовом золоте и ювелирной, украшенной бриллиантами, версии.



МАССИВНАЯ КРАСОТА

Когда-то итальянская компания **FIBO** специализировалась на украшениях из золота, но, следуя моде на нетрадиционные ювелирные материалы, переквалифицировалась на изделия, в которых золото сочетается с кожей, каучуком и карбоном. Такие нарочито грубые и "тяжелые" украшения призваны подчеркивать мужественность, индивидуальность и стиль. Так что, если ты жить не можешь без аксессуаров, пусть они будут мужскими на сто процентов.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВОСЬМЕРКА

Сев в новый **Lexus LX 570**, ты и еще семеро твоих друзей могут устроить себе незываемое путешествие. Ведь этот большой, роскошный внедорожник создан специально для того, чтобы с максимальным комфортом провезти компанию из восьми человек по любым трассам. Для этого LX 570 оснащен 5,7-литровым двигателем V8, наиболее прочной рамой среди всех Lexus, что были когда-то разработаны, системой помощи при езде по бездорожью Crawl Control и системой автоматической регулировки высоты автомобиля (X-ANC).

Кроме того, Lexus LX 570 — это настоящая гостиница на колесах. Кожаный салон оснащен различным оборудованием премиум-класса: четырехзонным климат-контролем, коммуникационной системой Bluetooth и аудиосистемой Mark Levinson с 19 динамиками. В комплектацию LX 570 также входят развлекательно-информационная система для задних пассажиров с 9-дюймовым экраном, холодильник в переднем центральном подлокотнике и камера заднего вида. Ну что, пора звонить друзьям.



САМУРАЙСКАЯ ТЕХНИКА

Если ты не в курсе, то три алмаза на логотипе **MITSUBISHI** являются элементами родового самурайского герба основателя компании Ятаро Ивасаки. Кроме того, логотип символизирует три основополагающих принципа MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES: ответственность, честность и открытость. Благодаря именно этим качествам маленькая судостроительная компания превратилась во всемирно известную корпорацию, выпускающую, кроме всего прочего, кондиционеры. Эти аппараты с тремя алмазами на панели относятся к оборудованию класса A и могут похвастаться непревзойденным качеством исполнения и надежностью, подтвержденной сертификатом Eurovent — самым престижным в области климатической техники. Самурайская техника кондиционирования — сплошное удовольствие, отменный дизайн, продуманные до мелочей конструктивные решения и наличие всего спектра основных и дополнительных функций для создания желаемых параметров микроклимата. Нажимай себе на кнопки и не парься!



ТОНКИЙ, НО МОЩНЫЙ

Компания **LG** выпустила самый тонкий в мире LCD-телевизор — LG6000 ART VISION RED толщиной всего 45 мм. Это дизайнерское чудо имеет заднюю панель красного цвета, так что вам просто не захочется ставить его вплотную к стене. Впрочем, LG6000 способен удивить и в технологическом плане. Технология Intelligent Sensor анализирует окружающее освещение и автоматически настраивает яркость экрана до оптимального уровня, уменьшая потребление электроэнергии на 50%. Этот сверхтонкий телевизор может похвастаться системой скрытых динамиков, обеспечивающих более яркое звучание и создающих виртуальную стену звука. А настройку звука в LG6000 произвел гур в мире аудио — мистер Марк Левинсон.



СКРОМНОСТЬ УКРАШАЕТ

Невозможно представить сезон элитной регаты без присутствия часов бренда **Hublot**. Выпуск модели Yacht Club Courchevel был приурочен к открытию куршевельского яхт-клуба на знаменитом курорте Франции.

Big Bang "Yacht Club Courchevel" – это традиционный для этой модели механизм калибра HUB44 с автоподзаводом и запасом хода на 42 часа, это все тот же корпус из высокопрочной стали диаметром 44,5 мм и керамический безель с шестью титановыми винтами H-образной формы.

От остальных моделей Hublot "Yacht Club Courchevel" отличается эмблемой куршевельского яхт-клуба на циферблате, разглядеть которую можно сквозь сапфировое стекло с двойным антибликовым покрытием. Как и следует часам для яхтсменов, модель обладает водонепроницаемостью 100 м.

Эти часы из линии Big Bang предназначены для настоящих ценителей союза элегантности и спортивности и выпущены ограниченным тиражом 250 единиц. Однако у всех желающих еще есть возможность их приобрести.

РАКЕТОЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Настольный теннис, бадминтон, теннис, сквош. Все играется в четыре сета (от самой легкой ракетки к тяжелойшей) до двадцати одного очка в каждом виде и называется ракетлоном. Победил тот, кто набрал больше всего очков. Так что теоретически можно проиграть 3 из 4 сетов, но все равно выиграть матч.

Появился этот вид недавно, но в отличие от новомодных дисциплин вроде шах-бокса (сперва соперники играют в шахматы, а потом проводят боксерский поединок) является серьезным видом спорта, а не только желанием эпатировать публику.

Первый в истории Украины Открытый чемпионат по ракетлону пройдет в начале ноября этого года в клубе здоровых удовольствий **"5 ЭЛЕМЕНТ"**. Чемпионат будет проводиться по правилам Международной федерации ракетлона. В чемпионате может принять участие любой желающий, который хотя бы немного умеет орудовать ракеткой. Для того чтобы уравнивать шансы, оргкомитет решил не допускать к участию действующих спортсменов. Турнир будет проходить в одиночных разрядах в двух категориях – "мужчины" и "женщины". Прояви себя: сыграй и победи!



Accessorize:

ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 1-я линия

Adidas:

ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12

Aubade: "Галерея білизни", ТЦ "Арена Сити",

ул. Красноармейская, 1-3/2а

Boss Orange: Boss Hugo Boss, ул. Городецкого, 4

Diesel: 3 Point, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 1-я линия

Dim: "Галерея білизни", ТЦ "Арена Сити",

ул. Красноармейская, 1-3/2а

D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24

Fabiano: Fabiano, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12

Fornarina: 3 Point, ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 1-я линия

Puma: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12

Prada, D&G:

Evgoоптика, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;

ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 1-я линия

Reebok: ул. Крещатик, 19а;

"Спортмастер", ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 3-я линия

Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12

VSI: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Продукцию со стр. 148 можно купить в:

Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежності, 1-я линия

"Космо": ул. Красноармейская, 63

Реклама

PHILIPS

ИГРЫ В ПЕСОЧНИЦЕ

На пляже можно заниматься чем угодно: можно замки из песка строить, можно акулам хвосты крутить, а можно в футбол поиграть. Последнее занятие стало таким популярным, что из обычного развлечения превратилось в спортивную дисциплину.

Когда-то бразильским парням, отдыхавшим на пляже, стало скучно, они решили погонять мяч. Прямо на пляже! Идея совмещать футбол с купанием настолько пришлась по душе бразильцам, что пляжный футбол стал у них еще одним национальным видом спорта. Сегодня в эту игру играют даже масаи и туареги — африканцы, которые и пляжей-то в глаза не видели. Но это не беда: для пляжного футбо-

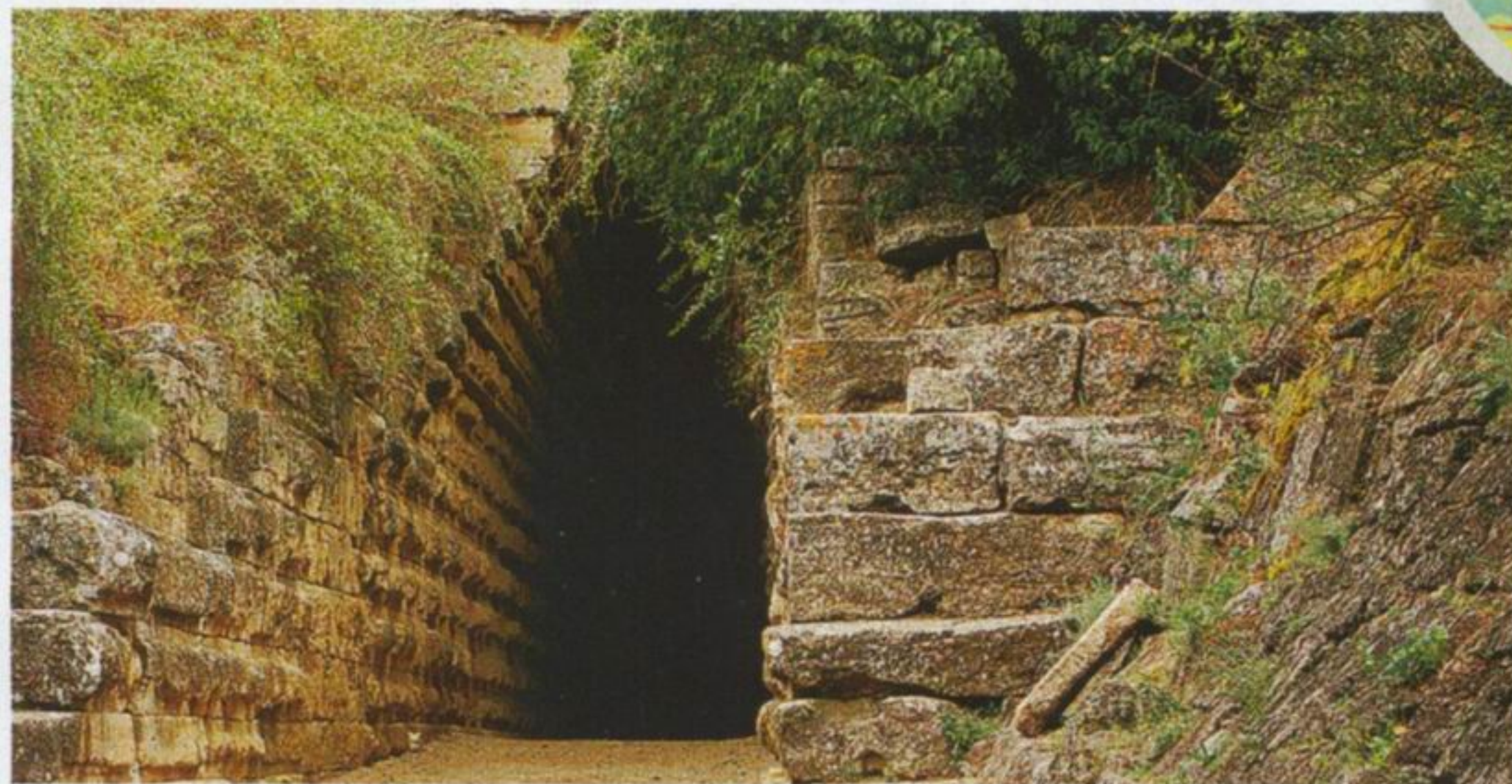
ла вода не главное. Главное — песок. Именно песок вынуждает спортсменов постоянно импровизировать и осваивать новые финты. Иначе на песке играть невозможно. Зрелищность, а также небольшие размеры поля — 28 на 37 метров — и стали залогом популярности этого спорта. Пляжные футболисты могут забить практически из любого положения. Частенько забивают даже после ударов от ворот, а количество боевых действий здесь намного превосходит аналогичный показатель в обычном футболе. По статистике, за один матч в пляжном футболе забивают в среднем одиннадцать мячей, а в футболе только два с половиной.



В Украине первые организованные соревнования по пляжному футболу прошли в 2001 году — на песке столичного Гидропарка выясняли отношения киевские любительские команды. В следующем году в пляжных баталиях приняли участие более 100 команд из Кременчуга, Днепропетровска, Запорожья, Одессы. Первая игра прошла в 2003 году, а в 2006 году матчи чемпионата Украины по пляжному футболу транслировались в прямом эфире Первого национального телеканала. В этом году чемпионат Украины по пляжному футболу проходил в восьми городах. В чемпионате участвовало 16 команд. Соревнования начались в Киеве, а продолжились в Кременчуге, Днепропетровске, Запорожье, Харькове, Севастополе, Ильичевске и завершились суперфиналом 31 августа в Одессе. Впрочем, ты, вероятно, смотрел трансляции всех матчей отечественного чемпионата. Ну а если нет, не пропусти чемпионата Украины по пляжному футболу. Только уже следующим летом!



БЫЛ В КЕРЧИ?



НЕ БЫЛ, ТАК МОЛЧИ! И ЧТО НА ЭТО МОЖНО ВОЗРАЗИТЬ ЛЯПИСАМ? ВОЗРАЗИТЬ НЕЧЕГО, МОЖНО РАЗВЕ ЧТО ПОСОВЕТОВАТЬ ПОСЕТИТЬ ЭТОТ ДРЕВНИЙ ГОРОД И ОСОБЕННО ЕГО ОКРЕСТНОСТИ. ОГРОМНЫЙ БОНУС КЕРЧИ — ЕЕ БЛИЗОСТЬ К ДВУМ МОРЯМ, ЧЕРНОМУ И АЗОВСКОМУ. ГДЕ КУПАТЬСЯ? А ГДЕ ВОДА ТЕПЛЕЕ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ БЛИЗКО!

Любителям истории скучать в Керчи не придется. Достопримечательностей там много, в том числе и античных. Вот только с указателями напряженка (видимо, называется героическое партизанское прошлое), так что достопримечательности придется поискать. Склеп Деметры с уникальными фресками приютился на

огороде небольшого домика в частном секторе, и если бы не табличка, его вполне можно было бы принять за хозяйственную пристройку. На небольшой площади возле автовокзала притаился Мелек-Чесменский курган, скрывающий выложенную из тесно пригнанных каменных блоков погребальную камеру, где предположительно был похоронен наследник боспорской царской династии. Особенно впечатляет Царский курган, расположенный вблизи еще одной достопримечательности — Аджимушкайских каменоломен, в кото-

рых оборудован подземный музей, посвященный их героической обороне в годы войны. В центре города возвышается гора Митридат, на которую ведет, соответственно, Митридатская лестница. С горы открывается панорама Керчи, а еще на Митридате можно полюбоваться руинами акрополя античного города Пантикапей, столицы могущественного Боспорского царства. Фортификаций в Керчи тоже предостаточно. В городе есть не одна, а целых две крепости — турецкая Ени-Кале и русская Керчь, недавно рассекреченная и открытая для экскурсий. В общем, если погода будет неплохая, будет чем себя занять.

ОКРЕСТНОСТИ

● **К северу от Керчи**, в районе поселка Бондаренково, в степи расположены поля уникальных грязевых вулканов, точнее вулканчиков. Вулканы очень активные и постоянно действуют, но судьба Помпеи Керчи не грозит. А вот близко подходить к вулканам опасно — почва там коварная, можно провалиться, причем глубоко.

● **Еще от Керчи** можно легко доехать до поселка Щелкино на мысе Казантип, давшем название двум одноименным фестивалям, и посетить главную достопримечательность этого несостоявшегося Чернобыля — гигантский реактор недостроенной Крымской АЭС и заповедник «Мыс Казантип». ■

Где остановиться?

Соотношение количества населения и площади города в Керчи явно в пользу второго. Город с прилегающими поселками очень сильно вытянут вдоль береговой линии. Хотя Керчь и город-герой, но пляжей в центре города там нет. Поэтому имеет смысл селиться там, где до моря не придется топать далеко — либо в гостиницах, оборудованных собственными пляжами в черте города, либо в близлежащих поселках, например, Аршинцево или Эльтигене (Героевское) — если тебе больше по душе Черное море, или в Юркино, если предпочитаешь Азовское. Вариант для неопределившихся — пляж в районе Маяка на берегу Керченского пролива, разделяющего эти два моря.